Зачем на Тибете закапывают кожуру мандарина стр. 5

Здоровье Медицина Жизнь

Айболит

№17 (623) 2020

16+

Создано лекарство от волчанки

Сенсация

стр. 2

От зелёнки и йода лучше отказаться

www.aybolit.ru

КАК Я ДОЖИЛ ДО 100 ЛЕТ

Добрый день! Меня зовут Василий, в феврале мне исполнился 101 год. Я расскажу вам, как жить долго и качественно. В далеком 1995 году мой друг имел большие проблемы: гипертония, боли в суставах, диабет... Ему тогда было всего 63. Много денег уходило на разные средства, но… становилось лучше только ненадолго.

Однажды друг пришёл ко мне в приподнятом настроении, в руках – книга академика Болотова. Сказал, что едет к Болотову на приём и предложил поехать с ним. Эта поездка стала переломным моментом в моей жизни! До сих пор благодарен судьбе за неё.

При встрече Б.В. Болотов рассказал, что наши болезни – следствие нарушения кислотно-щелочного баланса в организме. С возрастом качество желудочного сока ухудшается, пища не переваривается полностью и гниёт, тем самым отравляя организм. На вопрос как это предотвратить, он дал моему другу Бальзам, который изготовил собственноручно. Действие его довольно просто, он идентичен здоровому желудочному соку человека. При регулярном употреблении Бальзама организм очищается, запускаются процессы омоложения.

Прошло три дня после встречи с академиком, и я поинтересовался у друга, как он себя чувствует. Тот реально прыгал от счастья. Начал рассказывать, что у него исчезла тяжесть в желудке, изжога не беспокоит, появилась легкость в теле. А через месяц это был уже другой человек – счастливый и активный. Тогда я сам начал принимать Бальзам Болотова. Моя жизнь наполнилась смыслом. Ведь болезни пагубно влияют на нас, мир вокруг становится серым... а когда ты чувствуешь себя здоровым и сильным – то и жизнь становится счастливой. Именно такой жизни я вам желаю от всей души. Не упустите свой шанс!

250 ml 1190 руб

500 ml 1640 руб

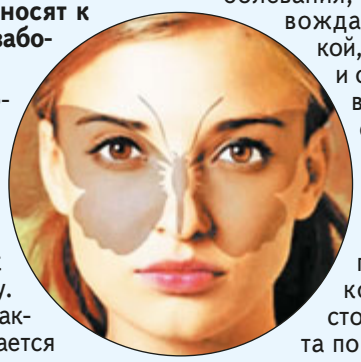
Тел.: +7 (499) 350-44-74, +7 (969) 777-06-28

Реклама. ООО «Авицена», 105082, г. Москва, ул. Бакунинская, дом 69, стр. 1, антр. 1-го эт., пом. 1, комн. 16, офис 309, ОГРН 1177746498930, СоГРП №.RU.77.99.88.003.R003457.09.19

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Создано лекарство от волчанки

Системная красная волчанка — хроническое инфекционно-аллергическое заболевание, которое относят к аутоиммунным заболеваниям.



Этот недуг сопровождается поражением кожи, суставов, внутренних органов и сильной чувствительностью к солнечному свету. Считается, что практически не поддается лечению. Но недавнее исследование дарит надежду на то, что лекарство от этого заболевания все же появится в продаже.

Исследование длилось три года. В нем участвовали 360 человек в возрасте от 18 до 70 лет с системной красной волчанкой. Наконец-то найден способ, который позволяет лечить таких больных с помощью человеческих антител, которые чувствительны к белку интерферону, провоцирующему воспаление в организме при волчанке. У участников эксперимента снизилось количество вспышек заболевания, которые сопровождаются лихорадкой, болезненностью и опуханием суставов, усталостью, сыпью и язвами во рту или в носу. Есть вероятность, что скоро лекарство появится в широкой продаже. О стоимости препарата пока ничего не известно, но хочется верить, что оно будет доступным для простых людей. В мире более 5 миллионов человек страдают от волчанки, для которой нет никакого лечения.

ХОРОШО ИМЕТЬ ГОЛУБЫЕ ГЛАЗА. НАДЕЛ РОЗОВЫЕ ОЧКИ — И ТЕБЕ ВСЕ ФИОЛЕТОВО.

Знаете ли вы, что...

● Полвека назад в барах Стамбула работали специальные люди, которые перевозили пьяных клиентов. Принявших на грудь разносили по домам в плетеных коробах, которые так и назывались — корзины для пьяных. В Турции до сих пор в ходу выражение «вы пьяны в корзину».

● Насекомые заменяют воронам духи. Птицы давят муравьев и натираются измельченными насекомыми. Делают они так потому, что в муравьиной крови содержится муравьиная кислота, которая отпугивает паразитов.

● В Индии все болезни горла, в том числе и фарингит, до сих пор лечат полосканием глиной. И не случайно. Глина — идеальный сорбент, она вбирает в себя слизь, в которой кишат микробы. Заливают 1 чайн. ложку аптечной глины (для полосканий можно применять только ее) стаканом воды комнатной температуры. Полощут горло 6 раз в день. Курс лечения — неделя.

Новости

Визжите в глубине души!

В японских парках развлечений на американских горках теперь запрещено кричать. Это сделано для предупреждения распространения коронавирусной инфекции. Японцев будут учить держать свои эмоции при себе. Везде развешены таблички с предупреждением: «Визжите в глубине души». Пока за нарушение новых правил никакие санкции не предусмотрены.

По анализу пота диагноз

Новый способ диагностики — по анализу пота — изобрели китайские и американские ученые. Есть надежда, что благодаря открытию необходимость сдавать кровь для диагностики уйдет в прошлое. Вместо иглы и шприца ученые предложили использовать липкий биосенсор. Его фиксируют на коже. Он же определяет уровень сахара и кальция. Возможно, скоро прибор появится в продаже.

Маску можно стирать 50 раз

Португальские вирусологи сообщили о том, что им удалось разработать маску для защиты от коронавируса, которую можно стирать даже 50 раз. Активность вируса снижается на 90% уже спустя час после попадания на маску.

Намотай на ус — Сезонные проблемы

От йода и зелёнки лучше отказаться

Лето для нашей семьи самое травмоопасное время. А тут узнала, что зеленку и йод лучше не использовать. И чем тогда обрабатывать ссадины и синяки?

Мария Махмудовна, Казахстан

И йод, и зеленка замедляют заживление ран и даже могут вызвать ожог на коже. Ссадины и раны безопаснее промывать раствором поваренной соли (1/2 ст. ложки соли на стакан воды). Он хорошо подсушит рану и не будет препятствовать ее заживлению.

Теперь об ушибах. После травмы нужно положить травмированную конечность чуть выше уровня сердца (если слишком высоко, нарушится приток крови и возникнет ноющая боль). Затем приложите холод на 15-20 минут. Продолжайте прикладывать его каждые 1,5-2 часа в течение двух суток. Это необходимо, чтобы не было отека и был отток крови от поврежденного места.

Если синяк все же появился

Можно воспользоваться кремом, содержащим гепарин. А вот от теплых компрессов и растираний в первые дни после травмы стоит отказаться. Это лишь расширит сосуды и спровоцирует сильный отек.

При растяжении связок и подозрении на вывих

Сразу зафиксируйте руку или ногу любыми подручными средствами. Для рук подойдет косынка или шарф, завязанный через шею под локтем. Для ноги — доска, палка, толстая ветка. Не стоит туго перетягивать поврежденное место эластичным бинтом. Это может нарушить отток крови и привести к отеку ниже повязки. Если после снятия бинта видны вдавленные отпечатки на коже, значит, фиксация была слишком сильной.

Как облегчить боль и уменьшить отек

Помогут наружные нестероидные противовоспалительные средства. Они продаются без рецепта. Если боль не дает спать ночью, можно принимать обезболивающие препараты в таблетках. Но не превышайте разрешенной дозировки и не принимайте дольше назначенного курса. Выбирая между ампулой, таблеткой и мазями, имейте в виду, что лекарства, которые наносятся на кожу, более безопасны. Они не попадают в кровь и не могут повредить желудок или сердце. Если после ушиба или растяжения отек прошел, а боль осталась, обратитесь к врачу. Возможно, травма гораздо серьезнее, чем кажется на первый взгляд.

СТАРАЙТЕСЬ ИЗБЕГАТЬ ВСЕГО, ЧТО ДЕЛАЕТ ВАС ТОЛСТЫМ, — ВЕСОВ, ЗЕРКАЛ...

Букет оказался колючим

Укол шипом розы или любого другого колючего растения может быть опасным.

Если вы укололись, постарайтесь вытащить шип. Выдавите несколько капель крови и обработайте ранку йодом или спиртом.

Если на следующий день место укола опухло и покраснело, доведите воду до кипения и на несколько секунд окуните в нее палец. И так несколько раз. Следующие два дня обрабатывайте место укола перекисью или «Мирамистином». Рана все еще болит? Поспешите к врачу.

Сколько же детей тонет на море, да и взрослых тоже!

Живем на море, и каждый год одно и то же. Сколько местных детей тонет, да и взрослых тоже! Не могу понять почему. Вроде бы выросли у воды, должны понимать опасность. А недавно был случай. Подростки, три брата, поехали купаться в шторм. Одного успели вытащить, двое других утонули. Я еще подумала: видимо, без взрослых пришли. Весело, наверное, было дурачкам прыгать на волнах. Оказалось, братья пришли с родителями. Взрослые сидели на берегу — организовывали пикник. Но как можно было отпустить детей купаться в шторм? На днях произошла вообще потрясающая история. Море тоже было неспокойное. Патрульные увидели на берегу семью из четырех человек. Подошли, предупредили: в воду лучше не лезть, опасно! И что вы думаете? Через полчаса спасателям поступил вызов: вся семья тонет! Хорошо, что успели вытащить.

Мария Ивановна Белова, Крым

Теряем слух

КАКИЕ ПРИЧИНЫ ЧАЩЕ ВСЕГО ВЫЗЫВАЮТ СНИЖЕНИЕ СЛУХА.

Тугоухость бывает кондуктивная, когда страдает барабанная перепонка, слуховые кости. Причинами могут стать хронические отиты, гипертрофия аденоидов, частые насморки, особенно у детей. Из-за анатомических особенностей простуда у них почти всегда сопровождается проблемами в ушах. А именно: в барабанных полостях скапливается жидкость, слизь, которая ограничивает подвижность перепонки и костей. В результате ухудшается слух. К счастью, это обратимо, потому что поддается лечению.

Трое из пяти людей в возрасте от 60 лет теряют слух. Из них 40% вынуждены носить слуховой аппарат.

Нейросенсорная тугоухость — повреждения внутреннего уха — у детей чаще врожденная. Это или тугоухость высокой степени, или глухота. Появляются проблемы со слухом и после перенесенных вирусных инфекций: кори, краснухи, менингитов. Необратимая глухота бывает после лечения некоторыми антибиотиками.

У взрослых слух нарушается чаще всего после травмы, тех же менингитов и лечения антибиотиками. Отдельный разговор о самой распространенной патологии среднего уха — отосклерозе. Это когда перестает двигаться крайняя косточка уха (связка становится неэластичной) — стремя, — которая должна передавать колебания из среднего уха во внутреннее.

По статистике людей, страдающих хроническими отитами, 1,5-3% в мире. Тугоухих 500 млн человек, в России — 13 миллионов. После слухоулучшающих операций при хронических средних отитах 75-80% пациентов выздоравливают. Остальные идут на повторную операцию. Их бывает и две, и три... Речь идет об операции по реконструкции среднего уха — восстановлении анатомических структур. У пациентов, страдающих различными хроническими отитами, нарушается целостность барабанной перепонки и становятся неподвижными слуховые кости. Задача хирурга — восстановить барабанную перепонку и наладить звукопередачу. Слуховые косточки хирург заменяет протезами, чаще всего титановыми. Лишь у некоторых пациентов заживление или приживление имплантов не происходит.

Для диабетиков

ЛЮДЯМ, СТРАДАЮЩИМ САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ, ВАЖНО НЕ ДОПУСКАТЬ РАЗВИТИЯ ЗЛОКАЧЕСТВЕННОГО ОТИТА. ЭТО ОПАСНО ДЛЯ ЖИЗНИ.

Болит горло?

ЗАЛЕЙТЕ 2 ЧАЙН. ЛОЖКИ ТРАВЫ КОЛОКОЛЬЧИКА СТАКАНОМ КИПЯТКА. ЧЕРЕЗ 2 ЧАСА ПРОЦЕДИТЕ И ПОЛОЩИТЕ ГОРЛО.

На приёме у лора

Я закапывала в больное ухо борный спирт...

У сына начало болеть ухо. Закапывала ему борный спирт, как мне делали мама и бабушка в детстве. Я правильно сделала?

Екатерина, Ейск

Борный спирт используют и сейчас: он помогает уменьшить боль. Но нужно быть уверенным, что барабанная перепонка не повреждена. Поэтому самое правильное — показать сына врачу, причем не откладывая. Самому по болезненным ощущениям нельзя понять причину боли, разве только когда при остром отите из уха потекли гнойные выделения. А доктор оценит состояние барабанной перепонки и разберется, вызвана боль острым отитом или воспалением нерва в заушной области (ганглионитом). Отит иногда возникает и как осложнение после гриппа.

Если при боле в ухе заниматься самолечением, можно серьезно навредить. Неграмотное лечение нередко приглушает и даже избавляет от воспаления, но может привести к снижению или даже потере слуха. Так бывает, когда воспалительный процесс поражает не только среднее, но и внутреннее ухо, что гораздо опаснее. В таком случае надо безотлагательно обратиться к врачу и пройти исследование слуха — аудиометрию.

Некоторые пациенты ставят компрессы на больное ухо. Этого делать не надо. Тепловые процедуры, в том числе согревающие компрессы, во время острого воспаления запрещены. Вначале они могут облегчить симптомы, но если воспалительный процесс развивается, он распространится за пределы барабанной полости. Она анатомически сообщается с головным мозгом, так что в течение суток могут возникнуть внутричерепные осложнения, угрожающие жизни.

Мне поставили диагноз острый двусторонний тубоотит...

Назначили капли с ксилометазолином, АЦЦ — 5 дней и противовоспалительные. Принимаю уже 4 дня, на физиопрогревание не езжу. Далеко каждый день мотаться. Врач почему-то не назначил антибиотики. Все еще ощущается тугоухость, и ухо заложено.

Виктор Сергеевич Аверченко, Ставропольский край

Вам назначено правильное лечение. Антибиотики при таком заболевании не нужны. Ну а то, что вы пропускаете назначенные процедуры, не очень хорошо. Функция слуховой трубы и так длительно восстанавливается. Но в любом случае вам решать, что важнее. Еще несколько рекомендаций. Обсудите их с лечащим врачом.

* Ксилометазолин лучше заменить на оксиметазолин.

* В домашних условиях рекомендована так называемая гимнастика для слуховых труб. Но только если нет сильного отделяемого из носовой полости. Надо плотно приложить ладони к ушам и резко отдернуть. И так несколько раз. Если эффекта нет, придется все-таки делать продувания и пневмомассаж в лор-кабинете.

* Электрофорез лучше проводить с лидазой — параллельно или после продуваний. Далее, если заложенность остается, необходимо провести аудиограмму (лучше в динамике) и тимпанометрию.

М. П. Титова, лор, врач II категории

Процедурная

Промываем нос солёной водой

При хроническом гайморите рекомендуется промывать нос теплой соленой водой. Разведите 1 чайн. ложку соли, лучше морской, в стакане воды. Налейте раствор в блюдце. Одну ноздрю зажмите пальцем, а второй втягивайте воду и выплевывайте. Сделайте так 3-4 раза, затем ноздри поменяйте. Такое промывание полезно растянуть на 5-7 минут. Для избавления от обычного насморка достаточно 8-10 процедур, для хронического процедуру надо выполнять на протяжении 1-2 месяцев утром и вечером.

Еще несколько проверенных рецептов.

* Делайте ингаляции на основе чабреца, шалфея, эхинацеи и других лекарственных растений.

* 2-3 раза в день по 10-15 минут грейте пазухи носа сваренными вкрутую яйцами.

ВОДА ПОПАЛА В УХО? ВМЕСТЕ С НЕЙ МОЖЕТ ПОПАСТЬ УШНАЯ ИНФЕКЦИЯ И ПРИВЕСТИ К ПОТЕРЕ СЛУХА.

Лекарство у нас одно на двоих — мокрица

У меня часто болит сердце, а у мужа — желудок. А лекарство у нас одно — мокрица. От болей в желудке помогает настойка: заливаю 1 ст. ложку мокрицы 300 мл водки, настаиваю 2 недели в темном месте. После процеживаю, и муж принимает по 20 капель на стакан воды за полчаса до еды. После двух-трех дней лечения спазмы и боли проходят. А моему сердечку помогает настой: заливаю 1 ст. ложку мокрицы стаканом кипятка, настаиваю час, процеживаю. Пью по 1/2 стакана 5 раз в день. Еще такой настой снижает давление.

И. Н. Бахтиярова, Башкортостан

Ожоги были сильными, а больница далеко...

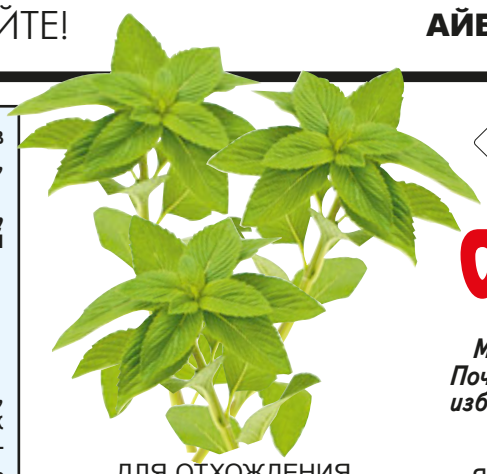
У моего отца 30 лет назад в руках взорвался в бане баллон с газом. Рвануло сильно — вылетели и простенок, и дверь. Когда это произошло, он закрыл глаза и едва успел выпрыгнуть в окно. Ожоги были сильными. Таежный поселок у реки Игарки — больница далеко. Позвали местного знахаря, и он рассказал, как приготовить целебную мазь. Надо смешать 1 ст. ложку меда с 1 ст. ложкой рыбьего жира и, не бинтуя, наложить на свежий ожог марлевые тампоны, смоченные в этой смеси. Держать весь день, дважды меняя тампоны.

А. В. Прохоренко, Алтайский край

Я научилась усмирять мигрень

Не буду рассказывать, что такое мигрень и как она коварна. Лучше расскажу, как я научилась усмирять ее. Заливаю 1 ст. ложку сушеной травы буквицы стаканом кипятка. Настаиваю час, процеживаю и пью по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды. Лечусь 7 дней, затем делаю перерыв на 3 дня и ориентируюсь по самочувствию — лечиться дальше или нет.

О. В. Силантьева, Краснодарский край



ДЛЯ ОТХОЖДЕНИЯ МОКРОТЫ СМЕШАЙТЕ КОНСКУЮ МЯТУ И ИССОП (1:1). ЗАВАРИТЕ 2 СТ. ЛОЖКИ СМЕСИ 0,5 Л КИПЯТКА, НАСТАИВАЙТЕ 20 МИНУТ, ПРОЦЕДИТЕ. ПЕЙТЕ ПО 1/2 СТАКАНА 3 РАЗА В ДЕНЬ ДО ЕДЫ.

Каждый год обостряется язва...

Мужу 49 лет. Уже лет двадцать страдает язвенной болезнью. Почти каждый год с обострением ложится в больницу. Можно ли избавиться от язвы или хотя бы уменьшить частоту приступов?

Маргарита Ивановна, Псковская обл.

Я всегда интересуюсь у пациента, которого беспокоит запущенная язвенная болезнь, насколько полно он обследован. Прошел ли эндоскопическое или рентгенологическое (если человек не может проглотить зонд) исследование. А главное, сдал ли анализы на хеликобактер пилори. Именно эта бактерия — основная причина возникновения язвенной болезни. Бывает, люди лечатся от язвы долгие годы, пока не обследуются на хеликобактер. Этот тест сегодня обязателен. Ученые, открывшие бактерию несколько десятков лет назад, получили Нобелевскую премию. Хеликобактер пилори есть у большинства людей, но нормальная или сниженная кислотность неблагоприятна для инфекции, и она дремлет. А при повышенной секреции кислоты возникают благоприятные условия для размножения микробов, которые живут под слизистой и любят кислую среду. В ней бактерии размножаются и выделяют токсин, поражающий слизистую и вызывающий воспаление, эрозию, язву. Если хеликобактер не лечить, слизистая истончается. Это приводит к ее атрофии, появлению новообразований. Нелеченая инфекция грозит раком желудка.

Язвенная болезнь может возникнуть еще в молодости, например, у студентов. Они часто нервничают во время сессии, неправильно питаются. К возникновению болезни существует генетическая предрасположенность. Склонность к язвенной болезни обычно передается по мужской линии. Заразиться можно и через общую посуду, поэтому обследоваться необходимо всем членам семьи. Вашему мужу надо меньше нервничать, хорошо питаться, придерживаться режима труда и отдыха. Стрессы, гормональный сбой, злоупотребление лекарствами, раздражающими слизистую и усиливающими секрецию, приводят к обострению язвы. Нередко язва возникает на фоне нервного потрясения, например, после смерти близкого человека или развода.

А. С. Токарева, гастроэнтеролог, врач высшей категории

Полезно знать

● **От изжоги.** Смешайте в равных количествах траву зверобоя и золототысячника. Залейте 2 ст. ложки смеси 2,5 стакана кипятка. Настаивайте до остывания, процедите и выпейте в 4-5 приемов в течение дня.

● **Воспалился желчный пузырь?** Заварите 1 чайн. ложку измельченных листьев шалфея 1 стаканом кипятка. Настаивайте 30 минут, процедите и пейте по 1 ст. ложке каждые 2 часа.

● **При гастрите с повышенной кислотностью.** Залейте 10 г измельченного сухого корневища бадана 200 мл кипятка и держите полчаса на кипящей водяной бане. Процедите горячим и принимайте по 1-2 ст. ложки за 30 минут до еды.

Селяви...

■ ОСЕНЬ: ХОЧЕТСЯ ЛЕТА. ЗИМА: ХОЧЕТСЯ ЛЕТА. ВЕСНА: ХОЧЕТСЯ ЛЕТА... ЛЕТО: БЛИ-ИН, НУ И ЖАРИЩА!

■ ЕСЛИ ВЫ ЧУВСТВУЕТЕ, ЧТО ОХРИПЛИ, ВОЗМОЖНО, КТО-ТО ОГЛОХ.

■ СКУПОЙ ПЛАТИТ ДВАЖДЫ, ДУРАК — ТРИЖДЫ, А РОССИЯНЕ ПЛАТЯТ ПОСТОЯННО И ДАЖЕ НЕ ЗНАЮТ, КОМУ И ЗА ЧТО...

На все случаи жизни

Доктор фольга

ЕЕ МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ НЕ ТОЛЬКО ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ИЛИ ХРАНЕНИЯ ПИЩИ, НО И ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ. С КАКИМИ НЕДУГАМИ ОНА СПРАВЛЯЕТСЯ НЕ ХУЖЕ ЛЕКАРСТВ?

Свежие ожоги. Обдайте место ожога холодной водой и аккуратно промокните его тканевой салфеткой. Приложите сложенную в несколько слоев фольгу. Оставьте до тех пор, пока боль не утихнет. Но если на ожоге есть рана, сначала накройте ее стерильной марлей, а лишь затем фольгой.

Болят мышцы рук или ног. Оберните их 5-7 слоями фольги, положив между ними хлопковую салфетку. Держите, пока боль не утихнет.

Бессонница, усталость. Вырежьте несколько квадратиков фольги. Подержите их в морозилке 2-4 часа. Затем выньте и приложите к щекам и векам. Оставьте, пока не расслабитесь. Обычно хватает получаса.

Суставы ноют... Алюминиевую фольгу используют не только для облегчения боли в ногах, но и для уменьшения или лечения других неприятных ощущений. Она может избавить от боли в шее, пятках и суставах. Эту чудесную «целительницу» часто применяют при ишиасе, подагре, ее прикладывают к пяточной шпоре. Просто оберните алюминиевую фольгу вокруг любой части тела, которая беспокоит, и оставьте на ночь. Повторяйте в течение 10 дней. Потом сделайте перерыв на 2 недели. Лечитесь так, пока не почувствуете длительное облегчение.

Простуда или грипп. Обмотайте ступни фольгой, сложенной в 5-6 слоев. Между ними поместите хлопковую салфетку. Процедура длится час. После этого фольгу снимите, сделайте перерыв на 2 часа и повторите. Делайте так через каждые 2 часа. Длительность лечения зависит от тяжести простуды — от 2 до 7 дней.

ЧТОБЫ СНЯТЬ БОЛИ И ОТЕК, ПРИКЛАДЫВАТЬ ФОЛЬГУ НАДО К КОЖЕ БЛЕСТЯЩЕЙ СТОРОНОЙ. А ЧТОБЫ СНЯТЬ УСТАЛОСТЬ И ОТ БЕССОННИЦЫ — МАТОВОЙ СТОРОНОЙ.

Сам себе доктор

ПЛОХАЯ память? Пейте сок свеклы по 1/2 стакана с 1 чайн. ложкой меда 3 раза в день.

ВЫПАДАЮТ волосы? Луковицу измельчите, отожмите сок и вотрите в кожу головы. Обвяжите полотенцем и ходите так час. После вымойте голову как обычно. Через 2 дня повторите.

МЕСТО, пораженное герпесом, смазывайте смесью измельченного чеснока (3 зубчика), меда (100 г) и золы (1 ст. ложка).

ПРИ задержке мочи смешайте топленое сливочное масло и мед (2:1, по весу). Принимайте по 1 ст. ложке 3-4 раза в день за полчаса до еды.

Нейропатия — болезнь нервов

Наши предки знали, что делать, если появлялась слабость в ногах, терялась чувствительность и нарушалась координация движений. Как лечились люди раньше?

■ **Глина.** Особенными свойствами обладают голубая и зеленая глина. Из сырой глины скатывали небольшие шарики и подсушивали на солнце. Хранили в закрытой баночке. Больной человек разводил глину водой комнатной температуры до кашицеобразного состояния. Наносил на тряпочку, сложенную в несколько слоев, и обматывал ноги. Держал повязку до высыхания глины. Каждый раз надо прикладывать свежую глину, а использованную повязку закопать в землю.

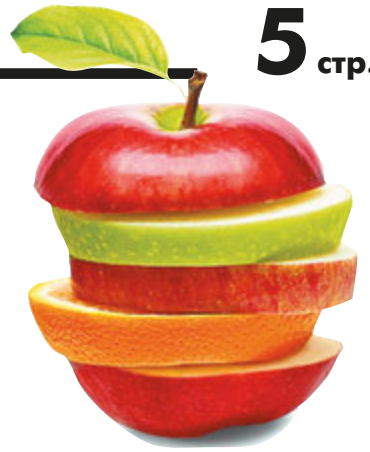
Еще один метод, о котором знали наши бабушки. Надо развести 20 г голубой глины в 150 мл теплой воды и пить ежедневно за 15-20 минут до еды 3 раза в день в течение 1-2 недель. Дополнительно на больные ноги накладывают глиняные компрессы. Курс при необходимости надо повторить через 10 дней.

■ **Спелые финики — тоже лекарство.** При нейропатии лицевого нерва финики очищали от косточек, пропускали через мясорубку и употребляли по 2-3 чайн. ложки 3 раза в день после еды. Курс — месяц.

■ **Согревающий массаж.** При нейропатии седалищного нерва легкими движениями втирали скипидарное или камфорное масло. Оба обладают согревающим эффектом. Через 10-15 минут втирали водку и укутывали больное место шерстяным платком на 2-3 часа. Хорошо помогает компресс с тройным одеколоном и денатуратом перед сном. После растираний надо укутаться и лечь в постель. Понадобится 10-15 ежевечерних процедур.

■ Отлично помогают при нейропатии **компрессы** с козьим молоком. Марлю хорошенько смочите в молоке и приложите к больному месту на 1-2 минуты. И так несколько раз в день до выздоровления.

В. М. Шубин, народный целитель, Батайск



Пригодится

КАШИЦА ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК СНИМЕТ БОЛЬ ПРИ ОЖОГАХ И ОБМОРОЖЕНИИ. НАНОСИТЕ ЕЕ ТОНКИМ СЛОЕМ НА ПОРАЖЕННЫЕ УЧАСТКИ КОЖИ.

Не выбрасывай — суши!

Ёшкин кот!

Зачем на Тибете закапывают в землю кожуру мандаринов. И почему она стоит в десятки раз дороже, чем сам фрукт?

Стоимость сушеных мандариновых корочек во Вьетнаме в разы и даже десятки раз выше стоимости мандаринов. Например, за килограмм кожуры здесь просят около шести миллионов донгов (это 16 тысяч рублей). Думаете, что достаточно просто высушить кожуру цитрусового, чтобы получить ценный товар? Ошибаетесь! Жители Тибета сушат ее особым способом, как бы «захоранивая» на 6 лет под землей! Обработанная таким образом кожура на рынке стоит больших денег. Корифеи китайской медицины утверждают, что мандариновая кожура способна облегчить кашель и простуду, нормализовать дыхание и газообразование, избавить от запаха изо рта, устранить желудочные боли. А еще можно регулировать кровяное давление, стабилизировать сердечный ритм. Мандариновая кожура снимает усталость, улучшает сон, избавляет от ногтевых грибков. Она помогает при вздутии живота и расстройствах пищеварения. Список болезней, с которыми помогают справиться мандариновые корочки, огромен! Важно лишь найти правильный рецепт приготовления лекарства на их основе.

Причем кожура зеленого (неспелого) мандарина не уступает по своей полезности кожуре спелого цитруса.

Современные исследования показали, что в оболочке мандарина содержатся витамины С, B_1, кальций, железо, глюкоза, лимонная кислота.

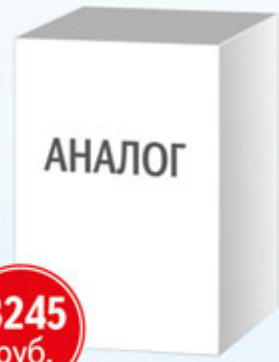
Специалисты восточной медицины советуют соблюдать осторожность людям, обладающим сильным потоотделением. И еще выбирать мандарины, не содержащие консервантов и пестицидов.

Самый[1] выгодный по цене хондропротектор с МСМ

Хонда МСМ для суставов
Снимает боль
и воспаление!

ГАРАНТИЯ GMP КАЧЕСТВА

в 2 раза выгоднее аналога по цене[1]



1421 руб.

3245 руб.

Хонда МСМ
В 2 таблетках:
Глюкозамин — 1000 мг
Хондроитин — 800 мг
МСМ — 600 мг
Гиалуроновая кислота — 20 мг

Аналог МСМ
В 2 таблетках:
Глюкозамин — 832 мг
Хондроитин — 736 мг
МСМ — 600 мг
Гиалуроновая кислота — 20 мг

Сравните сами и решите: зачем платить больше?
Эвалар — здоровье доступное каждому!

Спрашивайте в аптеках!

evalar.ru 8-800-200-5252
Fitomarket.ru 8-800-551-6120
apteka.ru 8-800-700-8888
Эвалар

[1]По данным ООО «Лиофарм» на 16 марта, 2020 года по сравнению с аналогом. Аналог выбран по действующим веществам, форме выпуска. 123100, г. Москва, ул. Пресненская набережная, 12, комната А2, ООО «Фитомаркет», ОГРН 1177746302931. 659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», ОГРН 1022200553760. Реклама.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

На приёме у флеболога

На больной ноге выступили вены...

МОЖНО ЛИ ОПЕРИРОВАТЬ ДЕДУШКУ?

Дедушке 75 лет, но он очень шустрый. Сам обрабатывает огород в 50 соток. Живет в Курской области в деревне. Как выяснила, уже полтора года болит нога. Так-то он ходит нормально, но метров 20 пробежит — и чуть ли не плачет от боли. Можно ли делать операцию в его годы? Дед боится. На больной ноге выступили вены. Когда поносит тяжести, нога холодеет.

Лариса, Омская обл.

У вашего дедушки все симптомы атеросклероза артерий нижних конечностей: перемежающаяся хромота, похолодание конечностей. Необходима консультация сосудистого хирурга. Операции делают в разном возрасте, более того, существует комплекс консервативных методов.

Каждое утро поднимайте вверх ноги и руки и хорошенько трясите ими.

ЧТО ЛУЧШЕ НАДЕТЬ — ЧУЛКИ ИЛИ ГОЛЬФЫ?

Собираюсь ехать автобусом очень долго — 12-13 часов. Нужно ли надевать в такое длительное путешествие компрессионные колготки или гольфы? Что это даст венам — пользу или вред? Мне кажется, что вреда больше. Будут сдавливаться сосуды, ноги — потеть... А если это необходимость, что лучше надеть — колготки или гольфы? У меня есть и то, и другое...

Валентина Александровна, Оренбургская обл.

12-13 часов дороги в сидячем положении — очень большая нагрузка на сосуды нижних конечностей. В поезде и самолете еще есть возможность размять-ся, походить по проходу. В автобусе сделать это намного сложнее. Поэтому необходимо надеть компрессионные чулки.

КАК ПРОВЕРИТЬ, ЧТО ТРОМБОВ НЕТ?

Работаю за компьютером. Думаю, надо проверять сосуды чаще, ведь кровь застаивается. Какое обследование пройти, чтобы быть уверенным, что тромбов нет? В ногах у меня часто происходят непонятные движения под кожей...

Стас, Калуга

Длительное сидение — это плохо для вен. Но без серьезной причины у молодого человека тромбы образуются крайне редко. Наиболее информативным методом обследования вен является ультразвуковое дуплексное сканирование. Однако для образования тромба иногда достаточно нескольких часов. Так что профилактически проводить такое обследование не всегда имеет смысл. Бессимптомно образование тромба не протекает, появляются отек и боль. В вашем случае надо больше двигаться, периодически вставать из-за компьютера. И обратить внимание на позвоночник. Ощущение ползания чего-то под кожей может быть вызвано неправильной осанкой, неправильным тонусом мышц или проблемами в позвоночнике.

Ф. И. Ниязов, флеболог, врач II категории

Вы просили рассказать

Мигрень или инсульт?

В последнее время перед приступами мигрени у меня нарушается четкость зрения, начинает заплетаться язык и даже немеют руки. Это же признаки инсульта!

А. Ф. Бурова, Московская обл.

Каждый приступ — уже риск...

Мигрень является одним из факторов риска инсульта, инфаркта миокарда и перемежающейся хромоты. Это новые данные, ставшие известными недавно. Острое нарушение мозгового кровообращения может произойти при мигрени у женщин до 45 лет. Если приступ мигрени сопровождается нарушением зрения, риск повышается вдвое. Наличие 12 таких приступов в год увеличивает риски в 4,5 раза. Если же женщина курит или принимает гормональные контрацептивы в таблетках, риски уже в 7 раз выше. Поэтому сейчас врачи не разрешают женщинам с мигренями принимать контрацептивные и менопаузальные таблетки с эстрогенами.

Развитие инсульта при мигрени чаще связано со сгущением крови и формированием тромбов, воспалением в сосудах головного мозга и другими сосудистыми нарушениями. Так что людям, страдающим мигренью, нужно следить за состоянием своей сердечно-сосудистой системы.

Надо уметь отличать предвестники приступа — утомляемость, зевоту, головокружение. И уже на этом этапе принимать противомигренозный препарат. Важно соблюдать режим сна и отдыха. Избегать стрессов и голодания, пищевых провокаторов мигрени. Это позволит снизить число ее атак.

Как отличить мигрень от ишемии мозга

Перед приступом мигрени мелькание пятен и мушек перед глазами, нарушение речи и осязания возникают последовательно. При инсульте же появляется сразу несколько нарушений: человек не может улыбнуться и ответить на простой вопрос, поднять руку или ногу. И еще. Когда у человека нарушается зрение при инсульте, он видит черное или серое поле. А пациент с мигренью видит яркие пятна.

Стоит ли вызывать скорую помощь

Да! Когда приступ затягивается, а состояние усугубляется, стоит вызвать скорую помощь. Врачи должны отвезти больного в сосудистое отделение больницы, чтобы установить диагноз и принять меры. При истинном инсульте важно как можно быстрее начать лечение. Человеку с тромбом в мозге или в сердце вводятся лекарства для его растворения, чтобы избежать осложнений. В идеале с момента первых проявлений инсульта до начала тромболизиса должно пройти 60 минут, максимум — 4 часа. Помните эти цифры!

SOS!

С МОМЕНТА ПЕРВЫХ ПРОЯВЛЕНИЙ ИНСУЛЬТА ДО НАЧАЛА ТРОМБОЛИЗИСА ДОЛЖНО ПРОЙТИ 60 МИНУТ, МАКСИМУМ — 4 ЧАСА. ПОМНИТЕ ЭТИ ЦИФРЫ!

Пригодится

ТРОФИЧЕСКАЯ язва на ноге? Натрите лук, кашицу заверните в марлевую салфетку и приложите к язве. Лук очистит рану от гноя, а также уменьшит боль и отечность.

ПРИ почечной гипертонии смешайте сок 1 лимона и 1 апельсина с медом по вкусу. Пейте смесь в течение дня не спеша, небольшими глотками.

ОТ мигрени. Траву мяты можно настоять на тройном одеколоне в течение 8 дней, процедить, отжать и при обострении натирать виски, лоб, затылок.

ЕСЛИ по утрам съедать 3-4 спелых средних яблока, можно забыть об умственном переутомлении.

После инфаркта

ЗАЛЕЙТЕ 1 СТ. ЛОЖКУ ТРАВЫ ЗОЛОТОТЫСЯЧНИКА 2 СТАКАНАМИ КИПЯТКА, НАСТАИВАЙТЕ 1 ЧАС. ПРИНИМАЙТЕ ПО 1/4 СТАКАНА 3-4 РАЗА В ДЕНЬ ДО ЕДЫ.

Варикоз делает ноги тяжёлыми — мне это знакомо...

Беру по десертной ложке измельченных цветов ромашки и листьев шалфея, 2 ст. ложки растертых плодов каштана, 1 чайн. ложку с верхом картофельного крахмала, заливаю 1 стаканом вытопленного куриного жира и томлю 2,5 часа на водяной бане. Настаиваю всю ночь, затем снова довожу до кипения. Процеживаю, отжимаю, остужаю. Смазываю этой мазью больные места несколько раз в день. Еще один хороший рецепт: 2 бутылочки борного спирта (продается в аптеке) и 1 чайн. ложку измельченного листа алоэ (срезав, 3 дня держу на нижней полке холодильника) настаиваю 3 дня в темном месте. Смазываю настойкой вены несколько раз в день.

И. Григорьева, Бийск, Алтайский край

Не упусти время

Потеем... Доктор разберётся

Вы стали потеть обильнее, чем раньше, но запах тела при этом остался прежним? Скорее всего, волноваться не стоит. Но если избыточное потение сопровождается необычными симптомами, надо поспешить к врачу.

К неврологу. Потливость сопровождается частым сердцебиением, ощущением внутренней дрожи и болью в области сердца. Скорее всего, это паническая атака — результат расстройства нервной системы. Усиливается потливость при вегетососудистой дистонии. Она может проявляться повышенной утомляемостью, перепадами кровяного давления, отсутствием аппетита.

К кардиологу. Потливость сопровождается тошнотой и резкими болями в сердце. Возможны ишемическая болезнь, воспаление внутренней или наружной оболочки сердца. Необходимо выполнить ЭКГ и эхо-КГ, сдать анализ крови.

К эндокринологу. Усиленное потение сопровождается жаждой и приступами ночного голода. Это может быть ранним признаком сахарного диабета. Специалисту нужно показаться, если при избытке пота вы стали раздражительны и плаксивы, начали терять вес, страдаете от частого сердцебиения и плохо переносите жару. В этом случае возможен избыток гормона щитовидной железы.

К урологу. Если к потливости добавляются односторонние боли в пояснице или внизу живота, слабость, иногда головная боль, вероятно, это пиелонефрит. Он успешно лечится антибиотиками и травами. Но надо уточнить диагноз, сдав анализы мочи и сделав УЗИ почек и мочевого пузыря.

К инфекционисту. Известно около 30 инфекционных заболеваний, при которых может усиливаться потливость. Они имеют «обтекаемые» симптомы и часто ощущаются как хроническая усталость.

К терапевту. Иногда без температуры, но с обильной потливостью, особенно ночью, проявляется хроническое воспаление легких. При туберкулезе потливость тоже усиливается ночью и может сопровождаться кашлем, одышкой и лихорадкой. Осмотр врача, флюорография и специальные анализы крови помогут установить точную причину и подобрать лечение.

В. П. Христенко, терапевт

Прикинь на себя

Запах тела становится более едким, если пациент принимает антибиотики из группы пенициллинов, гормональные препараты, лекарства для снижения давления, холестерина и сахара крови. А еще обезболивающие, препараты от глаукомы и рака.

Первое средство от радикулита — мокрица

Для меня повязки с мокрицей — первое средство от радикулита. Как только начинается боль в спине, беру траву без меры, держу над паром минуту. Раскладываю на полотенце и прикладываю к спине (травой к коже). Закрепляю теплым платком и держу 2 часа. Уже после первой процедуры становится легче, а после двух-трех боль проходит.

И. Н. Сазонова, Воронежская обл.

По ночам мучили судороги ног

Мои мучения длились до тех пор, пока в одной медицинской газете не прочитал, что судороги быстро исчезают, если во время приступа подержать в руке какой-нибудь металлический предмет. После этого стал постоянно держать под кроватью металлический топорик для отбивания мяса. Как только судороги возникали, тут же брал его в руку. На удивление, спазмированные мышцы тут же расслаблялись. Все это хорошо, но топорик — довольно громоздкий предмет, поэтому решил заменить его круглым магнитом от динамика. После его применения судороги стали беспокоить меня все реже, а потом и вовсе о них забыл.

Иван Михайлович Мартынюк, Липецкая обл.

Меня беспокоил натоптыш на ступне

Я вылечила его за 7 ночей, избавилась от боли и стала нормально ходить. Надо кусочек черной редьки натереть на терке, кашицу выложить на хлопчатобумажную салфетку, крепко привязать к больному месту, обернуть целлофаном и надеть носок. Компресс желательно делать на ночь. В первую ночь от сильного жжения не могла спать, но терпела, не сняла компресс до утра. Второй раз было легче, а дальше совсем легко. Зато уже 15 лет нога меня не беспокоит.

Х. Магомаева, Дагестан

Молодость – это хорошее состояние наших сосудов

Молодость напрямую зависит от состояния сосудов. Поврежденные холестерином и неэластичные сосуды могут стать причиной нарушения кровообращения, нестабильной работы сердца, повышенного артериального давления... Сидячая работа, неправильное питание, вредные привычки – все эти факторы негативно сказываются на здоровье сосудов.

Если же вовремя обратить внимание на свое здоровье, то сохранить хорошее состояние сосудов возможно. Необходимо больше двигаться, отказаться от фастфуда, вредной жирной пищи, курения и обратить внимание на натуральные растительные средства, улучшающие состояние сосудов.

Одним из самых эффективных растений для здоровья сосудов считается **диоскорея**. Она усиливает кровоснабжение, расширяет сосуды, насыщая клетки кислородом и питая полезными веществами, способна очищать стенки сосудов от «плохого» холестерина, избавляет от симптоматики атеросклероза. Растение улучшает постинфарктное состояние, смягчает последствия инсульта, повышенного артериального давления, и ревматоидного артрита, а также снижает риск возникновения тахикардии и стенокардии.

Именно такой экстракт диоскореи содержится в улучшенном составе **Атероклефит БИО** от компании «Эвалар».

Прием 2 капсул Атероклефит БИО утром и 2 капсул вечером способствует нормализации артериального давления, улучшению функционального состояния сердечно-сосудистой системы, снижению уровня холестерина и риска атеросклеротических изменений сосудов[1]. Хорошей новостью является то, что Атероклефит БИО способствует снижению «плохого» холестерина (низкой плотности), сохраняя «хороший» (высокой плотности)[1], который жизненно необходим человеку для правильного функционирования головного мозга и производства гормонов, таких как, тестостерон и эстроген.

Чтобы сохранить молодость всего организма и предотвратить сосудистую катастрофу – инфаркт, инсульт – необходимо регулярно чистить сосуды. Используйте для этого Атероклефит БИО – 100 % натуральное[2] средство, чтобы сосуды оставались чистыми, а сердце – здоровым!

Спрашивайте в аптеках!

Эвалар

ГАРАНТИЯ GMP КАЧЕСТВА

Fitomarket.ru 8-800-551-6120

apteka.ru 8-800-700-8888

evalar.ru 8-800-200-5252

[1]Информация подтверждена СоГР №KZ.16.01.95.003.E.000531.06.18. [2]По действующим веществам. 123100, г. Москва, ул. Пресненская набережная, 12, комната А2, ООО «Фитомаркет», ОГРН 1177746302931. Реклама. 659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», ОГРН 1022200553760.

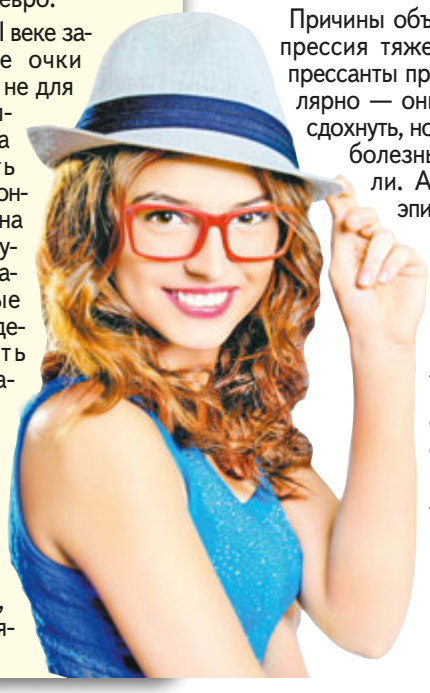
НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Ёшкин кот!

С 2002 года в Голландии официально разрешен пирсинг глазного яблока, в которое вживляется украшение из драгоценных металлов. Цена процедуры 750 евро.

В КИТАЕ в XI веке затемненные очки использовались не для защиты от солнечного света, а чтобы скрыть взгляд от посторонних. Например, на заседании суда судьи всегда надевали затемненные очки, чтобы не демонстрировать эмоции, передаваемые выражением глаз.

ПРИ взгляде на человека, к которому испытывается чувство влюбленности, зрачки расширяются на 45%.



Пофигизм...

Тоже лекарство

Три года лечусь у психиатра от депрессии. До этого полтора года пыталась вылезти сама.

Причины объективные, депрессия тяжелая. Антидепрессанты принимала регулярно — они помогали не сдохнуть, но окончательно болезнь не побеждали. А тут на фоне эпидемии коронавирусной инфекции три недели не пила таблетки. Не хотелось... Вот напал такой пофигизм! Не страх, не паника, просто стало на все наплевать. И неожиданно поняла: теперь я чувствую себя гораздо лучше. Раньше по утрам меня просто накрывало черной волной. А тут просыпаюсь с удовольствием и радуюсь новому дню.

В интернете попыталась отыскать информацию, отчего так могло произойти. Рылась-рылась и нашла. Называется такое состояние «парадоксальная реакция на стресс». Оказывается, от стресса можно не только впасть в депрессию, но и, наоборот, выйти из нее. Конечно, серьезные выводы делать рано, поэтому не обольщаюсь, просто радуюсь своему спокойствию и хорошему настроению и надеюсь: а вдруг я на самом деле угодила в этот парадокс?

Людмила, Московская обл.

СТРЕССОВЫЕ СИТУАЦИИ ТРИЖДЫ В НЕДЕЛЮ НЕМИНУЕМО ВЕДУТ К ДЕПРЕССИИ.

Скорая помощь от природы

*** При мастопатии** намочите в водном настое корней ириса стерильные бинты или марлю и делайте компрессы на грудь. Компресс держите полчаса.

*** Не заживает рана или язва?** Залейте 1 чайн. ложку измельченного корня ириса стаканом холодной воды, настаивайте 8 часов. Используйте для полосканий, обмываний и примочек.

*** У вас нейродермит?** Разотрите в порошок в фарфоровой ступе сухое корневище ириса, полученный порошок используйте как присыпку.

P.S. Ирис не ядовит, но повышает свертываемость крови. Поэтому при густой крови внутрь снадобье из ириса лучше не принимать.

На приёме у окулиста

В глаз попала соринка...

На вопросы читателей «Айболита» отвечает офтальмолог, доктор медицинских наук Оксана Викторовна Витовская.

КАК СЕБЕ ПОМОЧЬ?

Мне 60 лет. Иногда во время работы на огороде или в саду в глаза летит пыль, попадают соринки. Как себе помочь?

Наталья Петровна Чуркина, Рязанская обл.

Надо обильно промыть глаза, причем только водой. Недавно пришлось лечить женщину, которой запорошило глаза землей. Она начала промывать их водой, а сосед в качестве антисептика посоветовал водку. В результате женщина получила двусторонний ожог глаз. Не повторяйте таких экспериментов!

Если соринку вымыть не удается, можно попытаться удалить ее скрученной в жгутик ваткой. После этого хорошо бы закапать в глаза антисептик: фурацилин, хлоргексидин в разведении, предназначенном для глаз (концентрация 0,02%). Годятся и капли с антибиотиком, например «Альбуцид», «Гентамицин». При обильном слезотечении можно заложить за нижнее веко глазную мазь.

Когда удалить инородное тело не получается или боль в глазу не утихает, текут слезы, покраснела конъюнктива, не экспериментируйте и не ждите, пока само пройдет, обратитесь к врачу. Иногда инородное тело скрывается под веком, где его трудно увидеть, и человек недооценивает тяжесть травмы. А из-за нее может развиться грозное инфекционное осложнение — воспаление роговицы (кератит) или ее язва.

Бывает, что в глаз попала мошка и спряталась под веком. Человека беспокоят боль, резь и жжение, слезотечение, но самостоятельно достать насекомое не удается. Нужно идти к врачу: доктор вывернет веко и удалит мошку. Это предупредит дальнейшее раздражение и воспаление.

БРЫЗГИ ИЗВЕСТИ ЛЕТЕЛИ В ЛИЦО...

На даче мы с мужем по весне белили стволы деревьев известью, и брызги раствора попали в глаза. Мне кажется, что от этого я стала хуже видеть...

Екатерина Никитична Саранская, Приморский край

Надо было как можно скорее (в течение 20-30 минут) промыть глаза водой. Если на поверхности глаз видны глыбочки, стоит попытаться их удалить, чтобы известь не растворилась и не повредила глаз глубже. Затем закапать глаза каплями с антисептиком, антибиотиком или слезозаменителем. Можно заложить глазную мазь с антибиотиком и сразу к врачу! Известь вызывает тяжелые щелочные ожоги. Если в глаз попадает кислота, происходит коагуляция, химическое вещество не проникает глубоко. А щелочь вызывает некроз (омертвение тканей), который способствует ее глубокому проникновению. Пациента с ожогом первой степени, вызванным щелочью, всегда госпитализируют в стационар, ведь на следующий день глубина поражения, скорее всего, увеличится до второй степени. Вам надо идти к офтальмологу.

МУЖ СТРОИЛ БЕСЕДКУ, ДА БЕДА СЛУЧИЛАСЬ...

Что делать, если в глаз попал кусочек проволоки? Такое ранение получил муж, который работал со сварочным аппаратом. Хотел построить беседку, да вот беда случилась. Я растерялась, не знала, как помочь...

Евдокия Львовна Качанова, Тамбовская обл.

Работая с металлом или деревом, желательно надевать защитные очки. Эта, казалось бы, мелочь, может спасти зрение. Застрявшее в глазу инородное тело не пытайтесь вытащить самостоятельно, чтобы не усугубить травму и не прибавить работы врачам. У нас нередко лечатся умельцы с повреждением глаз кусочком тоненькой проволоки из металлической щетки. Сейчас в стационаре находится пациент, которому при работе с металлом в глаз попала металлическая стружка. Возникло проникающее ранение глаза, но только лишь спустя сутки мужчина обратился к доктору. Если бы посидел дома еще немного, из-за воспаления всех структур глаза (эндофтальмита) мог потерять не только зрение, но и сам глаз.

Прикинь на себя

SOS!

Что надо сделать прежде всего, если в глаз попало инородное тело.

- При хорошем освещении осмотрите глаз, отодвинув нижнее веко. Часто соринки прячутся в этой области.
- Для обеззараживания закапайте любые антибактериальные капли, которые есть под рукой: «Витабакт» 0,05%, «Левомицетин» 0,25% или «Альбуцид» 20%.
- Парный глаз закройте салфеткой, чтобы исключить одновременное движение глазных яблок. Это будет препятствовать смещению инородного тела и появлению дополнительных повреждений.
- Самостоятельно удалить соринку не получилось или после ее удаления остались царапающие ощущения в глазу? Обратитесь за медицинской помощью.

P. S.

ПОСЛЕ МЕХАНИЧЕСКОЙ ТРАВМЫ ГЛАЗА ВОЗМОЖНО РАЗВИТИЕ ТРАВМАТИЧЕСКОЙ КАТАРАКТЫ, ГЛАУКОМЫ, ОТСЛОЕНИЕ СЕТЧАТКИ И ПОЯВЛЕНИЕ БЕЛЬМА.

Плохое зрение у меня с тридцати лет

Приходилось много работать, читать, чертить. Прерывала работу из-за рези в глазах, слезы текли. Потом стал появляться туман в глазах, пропала резкость. Пошла к офтальмологу, он выписал очки и поставил диагноз возрастная дальнозоркость. Что меня спасает? Когда приходится долго читать, периодически смачиваю полотенце в холодной воде и прикладываю к закрытым векам на несколько минут. И стараюсь в вечернее время смотреть на закат солнца. Это укрепляет сетчатку, улучшает состояние кровеносных сосудов в ней. Делается это просто: минуты две просто смотришь на закат, а потом на 2-3 минуты закрываешь глаза ладонями. Нельзя мириться с тем, что теряешь зрение. Придется немного потрудиться.

Евгения Сергеевна Смолина, Московская обл.

Исповедь

Где мне всегда было хорошо? У бабушки и дедушки...

После рабочего дня еду домой. Грустно... Спрашиваю себя: а где бы ты хотела оказаться сейчас, чтобы тебе было хорошо? Память подсказывает, где было хорошо: детство, деревня, я у бабушки и дедушки...

Мне лет восемь. Нас, внучек, три. Мы всегда проводим в деревне летние каникулы. Жара, играем на улице. Бабуля зовет обедать. Есть совсем не хочется, но мы садимся за стол. Пока едим, бабуля дает наказ: отнести обед дедушке, который пасет деревенское стадо коров в трех километрах от дома. После обеда бабуля собирает нехитрую еду. Мы отправляемся в путь, а она кричит вдогонку: «Дедушке поесть дайте, голодный он, с четырех утра не ел!»

Приходим на место. Стадо на отдыхе. Дедуля улыбается и протягивает каждой из нас по букетику веточек земляники. Садимся кормить дедушку. Мы почему-то очень голодные. Дедушка все про нас знает и говорит: «Ешьте, ешьте, я вовсе не голоден». Берет себе только кусок хлеба и сало. А мы набрасываемся на остальное. И так каждый раз, когда носили обед дедушке в поле. А ведь коров ему пасти до самого вечера, и поест только в девять часов.

Мне всегда было уютно и тепло с бабушкой и дедушкой, хотя он и ругался иногда, но по делу. Возле дома рос огромный тополь. Обычно дедушка после работы сидел под ним — все на лавочке, а он под тополем. Рабочий человек, всю жизнь отдал колхозу, то на комбайне, то на тракторе. Руки у него были золотые, имелась своя мастерская, в которую нам запрещалось заходить, но мы заходили.

Дедушка всегда казался строгим, но эта строгость была напускной. Как-то раз мы завели маленького щенка, так дедушка к нему даже не подходил: чего ему играть со щенком. И вот однажды мы ушли на огород, а моя сестра Маша что-то забыла. Вернулась и увидела, как дедушка кормит щенка шоколадными конфетами. Вот такой он был...

Только однажды я сказала ему, что люблю его, — когда виделись в последний раз. Обняла его, и мы горько заплакали. Потом он, стесняясь, сказал: «Ну все, все, иди», — а сам продолжил плакать, зная, что мы больше не увидимся.

...Вот вспомнила, и слезы покатились. Как жаль, что ни на каком поезде нельзя вернуться в то детское лето! Дедушка умер 18 лет назад, а снится мне чаще остальных родных. Звали его Митрофан, а бабушку зовут Евдокией, я очень им благодарна за мое яркое, теплое и доброе детство, куда мне всегда хочется вернуться, особенно когда грустно.

Наталья К., Курская обл.

НАША ЖИЗНЬ ДЕЛИТСЯ НА ДВЕ ЧАСТИ: КОГДА МЫ МАЛЕНЬКИЕ И ХОТИМ ПОВЗРОСЛЕТЬ И КОГДА УЖЕ ВЗРОСЛЫЕ И ХОТИМ ВЕРНУТЬСЯ В ДЕТСТВО...

Скорая помощь от природы

Интересный рецепт от кашля

В кастрюлю наливают 1 л воды, бросают 5-6 яблок, натертых на терке, разрезанную на 4 части неочищенную луковицу, пучок василистника и 5-6 ментоловых конфет. Все это надо варить 10-15 минут, настаивать час. Пьют отвар по 3-4 кофейные чашечки в течение дня. Неплохо запивать его липовым чаем. И так — до полного выздоровления.

От любого воспаления слизистой

От ангины и любого воспаления слизистых оболочек смешайте 1 кг меда, 1 л свежеотжатого лимонного сока и 2-3 ст. ложки растертой крапивы. Дозировка: взрослым — по 1 ст. ложке, детям — по 1 чайн. ложке. Схема приема: в первый день — каждый час, во второй — 3 раза, в третий и все последующие вплоть до 40-го — 2 раза.

САХАРНЫЙ ДИАБЕТ – ЧУМА 21 ВЕКА

Как можно погасить неинсулинозависимый диабет и что вам срочно необходимо узнать о сахарном диабете

Я думала, что меня это никогда не коснется, ведь я веду правильный образ жизни! Сейчас я с уверенностью могу сказать, что я здорова и меня ничего не беспокоит, но всего лишь...

6 месяцев тому назад
Это было так необычно и странно для меня – я приходила с работы домой совершенно без сил. Но при этом я не просто уставала, мне казалось, что уже утром я вставала совершенно без сил.
У меня млели руки, было ощущение, что каждый палец колют 1000 иголок, часто кружилась голова. Любые ранки заживали очень долго, я чувствовала постоянную жажду – и при этом бесконечно бегала в туалет по-маленькому. Это продолжалось уже больше года и это при том, что мне всего 42 года! Я поняла, что жить так я не смогу – мне нужно было справиться с этим состоянием.

Хождения по докторам не давали ответа
Я начала ходить к докторам, и никто не мог внятно ответить, что со мной происходит. По всем признакам и результатам исследований я была здорова. При этом с каждым днем мне становилось хуже. И в какой-то день я просто не смогла встать с кровати. Прямо с самого утра у меня начали дрожать руки, кружилась голова и мужу пришлось вызвать скорую помощь.

Обычная скорая помощь
На вызов приехала молодой врач. Давление и температура были в норме – при этом по моему самочувствию она предположила у меня наличие сахарного диабета. Экспресс анализ подтвердил такое предположение. Да, к сожалению диагноз был однозначен, у меня был сахарный диабет. Сколько всего мне тогда предстояло узнать об этой болезни.
Когда врач уехала, меня преследовала только одна мысль – где я могла подхватить эту ужасную болезнь. Как мне теперь стыдно, что мы не знаем ничего о течении этой болезни. Представьте себе, что только в России 38 миллионов человек уже больных диабетом или с так называемым преддиабетом. Только вдумайтесь в эту цифру!!! – 38 миллионов человек. Сейчас я уже знаю, что независимо от того, страдаете вы лишним весом или нет, занимаетесь спортом или нет – вы можете заболеть сахарным диабетом уже завтра. Основной риск кроется в нашей еде!

Ужасающая статистика диабета
На нашей планете подтверждено 250 миллионов случаев заболевания. Врачи утверждают, что по крайней мере столько же больных просто не обращались за диагностикой. Из них 90% - это сахарный диабет второго типа, к счастью у меня диагностировали именно его и я уже научилась справляться с ним. Я прямо сейчас научу вас примериться с этим диагнозом – и вы поймете, что сахарный диабет можно погасить.

Первые дни со страшным диагнозом
Когда у меня прошел первый шок от осознания того, что я больна, а точнее согласно официальной медицине неизлечимо больна, я приняла решение –я выживу!
Во-первых: Я узнала, что существует специальная премия – Медаль Джослина – которая выдается пациентам, прожившим с сахарным диабетом 20, 50 и даже 80 лет.
Во-вторых: Я знала, что, поменяв образ жизни, мы способны регулировать уровень сахара в крови.
А значит мне предстоял путь – который сделает меня здоровой!

Звонок доктору
После того, как успокоилась, я приняла решение позвонить врачу. К счастью, она вспомнила и меня и мой случай. Я задала ей вопросы:
- Можно ли избавиться от сахарного диабета второго типа – Да,- Ответила врач, на той стадии, где мы его сейчас обнаружили – мы можем прекратить симптоматику вашего диабета полностью.
- Мне нужна для этого серьезная медицинская помощь? – Нет, неинсулинозависимый диабет лечится изменением образа жизни и питания, есть правда секрет...

Секрет для диабетика
Молодой специалист мне рассказала, что ученые давно обнаружили, что есть некоторые продукты питания, которые оказывают значительное влияние на содержание сахара в крови. Один из них – гингерол, который содержится в корне имбиря. Он позволяет нашему организму снизить уровень глюкозы и увеличит восприимчивость к инсулину, что естественным образом снижает уровень сахара в крови.
- Это просто и очень понятно – но где же мне его взять?
- Купить его еще проще, чем осознать его пользу для избавления от этого страшного заболевания. Записывай телефон.

Я хочу быть здоровой!
Так подумала я, набирая номер 8-800 250-35-70. Сотрудник компании Мед комплекс очень подробно рассказал мне, что имбирь можно и нужно применять при борьбе с сахарным диабетом второго типа, он влияет на усваиваемость инсулина, что в 93% случаев прекращает проявление симптомов практически полностью. Я немедленно заказала себе акционную упаковку на 240 таблеток с большой скидкой. Мне объяснили, что нужно принимать таблетки 3 раза в день во время еды по 1-2 штуки, запивая водой.

Прошло 6 месяцев
У меня не осталось никаких признаков заболевания. Организм полностью научился жить заново. Я здорова, чего и Вам желаю.
Для этого, немедленно сделайте заказ, позвоните на Горячую линию: 8-800 250-35-70

ПРОИЗВОДИТСЯ В РОССИИ!
Врачи, диетологи, специалисты по здоровому питанию единогласно признают имбирь "суперпродуктом" и рекомендуют его как средство для снижения уровня сахара и контроля лишнего веса. ИМБИРОТАБС - это современное решение, которое позволяет использовать все ценнейшие свойства корня имбиря, при этом в удобной для применения форме! **Результат не заставит себя ждать — попробуйте, вы убедитесь в этом сами!**

МЫ ГАРАНТИРУЕМ:
1. Имбиротабс производится только из экологически чистого сырья.
2. Не содержит никаких вредных примесей.
3. Проходит тщательный лабораторный контроль – Декларация о соответствии ЕАЭС N RU Д-RU. BE02.B.01046/19

РАСПРОДАЖА!
60 таблеток Имбиротабс = 1249 руб.
(Курс начальный) КОД ТОВАРА: 706 08 217
120 таблеток Имбиротабс = 2000 руб.
(Курс поддерживающий) КОД ТОВАРА: 706 08 218

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ СКИДКА ДЛЯ ПЕНСИОНЕРОВ!
СУПЕР ПРЕДЛОЖЕНИЕ 240 таблеток за 3000 рублей! (Курс Эффективный)!!!
КОД ТОВАРА: 706 08 219
+ почтовые расходы

ПОЗВОНИТЕ ПРЯМО СЕЙЧАС:
8 800 250 35 70
Звонок бесплатный.
или отправьте СМС на номер +7 (925) 007-30-03
Адрес для писем:
115088 Москва, а/я №121, ООО "МЕД КОМПЛЕКС"
Наш сайт: www.ru.betaprotect.com
Эл.почта: rusbetaprotect@gmail.com

*Делая заказ, вы предоставляете продавцу ООО "Лучшее решение", 214020, Смоленск, ул. Шевченко, 83 цок. пом. 8. ОГРН: 1126732009601 право на хранение, обработку и передачу ваших персональных данных в целях выполнения вашего заказа. Фотографии носят иллюстративный характер, ваши результаты могут отличаться. Рекомендуется консультация врача при наличии заболеваний органов пищеварения. Скидка пенсионерам предоставляется на постоянной основе в течение 2020 г. Реклама

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ ИЛИ БАД. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

Как там, у них?

Детей в Италии любят все

«Ну он же еще маленький!» — эту фразу итальянцы повторяют повсеместно, даже если чаду уже впору вести самостоятельную жизнь. Недаром итальянскую детвору считают самой разнузданной во всей Европе. Если ты ребенок, то тебе можно буквально все!

Никаких наказаний

Итальянцы в буквальном смысле залюбливают своих детей, даже если те натворили за день столько, что отстаивали бы сутки в углу, если бы жили в России. Там же наказывать за проступки не считают нужным, потому что самое главное в жизни — это любовь и тепло, которыми ты обязан делиться.

Самое интересное, что любят детей в Италии не только родители и добродушные бабули и тетушки, но и официанты в барах, продавцы в магазинах и случайные прохожие. Вполне обыденное явление, когда дядечка останавливается и начинает говорить с ребенком, треплет его по щеке, покупает шарик и идет дальше. Умиляться — это поразительная черта не только сердобольных итальянок, но и брутальных итальянских мачо. Кстати, собачки и котики вызывают абсолютно такой же восторг. Да и щетинистый бородач, тискающий маленькую собачку, — обычное дело.

Мальчики — мамины, девочки — папины

Итальянские отцы считаются одними из лучших — они милы, заботливы и невероятно добры. И в отличие, например, от наших мужчин, мечтают о дочке. Все дело в том, что в Италии чувствуется четкое разделение по привязанностям: мальчики привязаны к мамам, а девочки — к отцам. Мама для мальчика в буквальном смысле божество. Это и самая красивая на свете женщина, да и в принципе самая-самая. Что примечательно, итальянские мужчины не считают, что воспитание детей — это женская обязанность. Так как мамы проводят время с ребенком, пока отец на работе, то всю остальную часть по уходу за ним на себя взваливает отец. Поэтому в выходные на площадках гуляют одни только папы.

Становятся родителями итальянцы только в глубоко сознательном возрасте. Средний возраст молодой мамы — 32-35 лет, а вот второго ребенка предпочитают рожать уже после 40. Семей с тремя детьми в Италии практически нет.

Интересно обстоит дело с итальянской свадьбой, которая обязана быть до безобразия пышной и дорогой. По этой причине вполне обычное явление, когда ребенок рождается в гражданском браке. А бракосочетание переносится на тот момент, когда в семье будут «лишние» деньги. Чаще всего к этому моменту чадо уже почти взрослое.

Грудью кормят максимум до года

В Италии женщина считает нормальным кормить грудью максимум до года, при том что понемногу отлучать ребенка от груди начинает уже с 6 месяцев. На тех, кто кормит детей до двух лет, итальянская мама не только косо посмотрит, но и выскажет резкое неодобрение. Кстати, прилюдное кормление в Италии тоже не одобряют, считая этот процесс невероятно интимным. Женщину, которая кормит малыша в ресторане, попросят выйти из зала. Но претензий к итальянцам быть не может — буквально любое место в стране имеет комнату матери и ребенка.

Каза-фамилья

В Италии нет государственных детских домов. Конечно, не потому, что там нет сирот. Просто итальянцы сделали все возможное для создания самого счастливого детства абсолютно всех детей, придумав каза-фамилью. В этом заведении воссоздается семья по всем понятиям. Обязательно есть «мама», «папа» и не более 12 детей разного возраста, между которыми складываются братские отношения. Живет такая семья в отдельном частном доме, и дети там по-настоящему счастливы!

Спокойствие, только спокойствие...

Если ребенок вдруг устроил истерику, родители не будут смущаться и волоком тащить его домой, а окружающие и ухом не поведут. Даже итальянские психологи говорят, что плач — это естественный процесс очищения от сильных эмоций. Ребенок плачет не потому, что хочет вас опозорить, он выражает страх, сожаление... Если каждый раз останавливать слезы, малыш привыкнет скрывать чувства и будет считать свои ощущения ненормальными. Поэтому лучше всего показать неравнодушие: улыбнуться, приобнять или положить руку на плечо.

Такой случай

Кто мог накакать у реки?

Прогуливаюсь по берегу реки в деревне. Впереди идет семья: папа, мама и ребенок. А весь берег усеян коровьими лепешками. Ребенок спрашивает у отца:

— Папа, а кто это накакал?

— Спроси у мамы.

— Мама, а кто это столько накакал?

Мать:

— Ну а ты как думаешь? Кто мог накакать у реки?

— Русалочка?

Марьяна, Волгоградская обл.

Корововирус из Китая

Недавно спрашиваю у своей шестилетней внучки Катеньки, как называется новая болезнь из Китая. На что она, не думая ни минуты, отвечает:

— Ну какая ты непонятливая, бабушка! Она называется корововирус. Сначала коровы ею начали болеть, а потом люди.

Анна, Ленинградская обл.

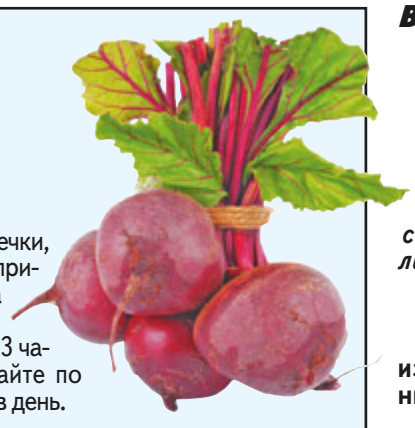
«А ещё он говорил «жопа»!»

Утренник в детском саду. По сценарию Осень беседует с Мальчишом-Плохишом. Тот понуро опустил голову и рассказывает, что ломал деревья, рвал цветы, обижал животных, но обещает больше так не делать. «Хорошо, — говорит Осень, — раз ты исправился, я сделаю тебе подарок». Протягивает Плохишу корзину с яблоками. Минуту умиления нарушает звонкий девичий голосок: «А еще он говорил «жопа»!»

Яна, Тверь

Бабушкины рецепты

Если у ребёнка насморк



Нагрейте на сковороде немного гречки, ссыпьте ее в холщовый мешочек и приложите к переносице. Держите, пока ощущается тепло. И так 2 раза в день. Или растворите 1 часть меда в 3 частях свекольного сока и закапывайте по 5-6 капель в каждую ноздрю 4-5 раз в день.

Малыш упал и ушибся?

Выжмите сок из цветков календулы, смешайте со свиным салом (1:1) и наложите на больное место. Сверху зафиксируйте повязкой. Проделывайте такую процедуру несколько раз в день. Можно ошпарить мелиссу кипятком, остудить, наложить на ушиб и закрепить повязкой. Меняйте компрессы 3 раза в день.

Вы просили рассказать — *Авторитеты дают советы*

Кола вместо лекарства

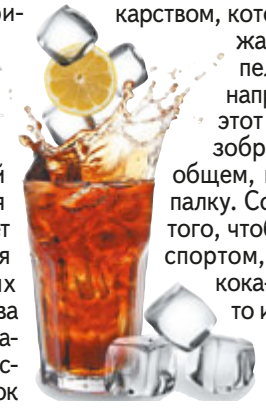
Я уже не раз слышала от знакомых, что кока-кола не только не вредна, а может быть даже полезна детям. И в некоторых ситуациях педиатры назначают ее вместо лекарства. Неужели это правда?

Лиана, Ставропольский край

Что по этому поводу думает известный врач-педиатр Евгений Олегович Комаровский.

Ничего плохого в кока-коле я не вижу. Кроме одного: огромного количества сахара. Ребенок получает концентрированную энергию в виде легкоусваиваемых углеводов, и эту энергию надо тратить. Понятно, что безопасное применение кока-колы (как и любого другого сладкого напитка) требует двух предварительных условий: во-первых, отсутствие лишнего веса и, во-вторых, наличие возможностей для физической активности.

Во время болезни, при наличии обезвоживания, при развитии ацетонемического состояния, при отсутствии возможностей для полноценного питания ребенку совсем не помешает концентрированная энергия в виде легкоусваиваемых углеводов. Конечно, средства для пероральной регидратации эффективнее и безопаснее. Но если пить их ребенок отказывается, а кока-колу согласен? Так почему бы нет...



И, оказывается, для ребенка с повышенным уровнем ацетона своевременно выпитый стакан кока-колы вполне может оказаться лекарством, которое позволит избежать стационара и капельниц. Только надо напрячься, почитать про этот самый ацетон и разобраться что к чему. В общем, не надо перегибать палку. Создайте условия для того, чтобы дети занимались спортом, и пусть себе пьют кока-колу. А родители на то и нужны, чтобы ограничивать детское «хочу» взрослым здравым смыслом.

Женские проблемы

Коварная молочница

Зачастую неправильное лечение молочницы приводит к тому, что основные симптомы пропадают, а болезнь переходит в менее заметную хроническую форму. А ведь постоянно тлеющий очаг заболевания серьезно вредит здоровью.

■ Длительное вялотекущее воспаление слизистой влагалища может пойти вверх и распространиться на органы малого таза, привести к спаечным процессам и, как итог, к бесплодию.

■ Грибковая инфекция может распространиться и на мочевой канал. Воспалительный процесс в этой области называют уретритом. Учащенные позывы к мочеиспусканию, сопровождающиеся сильным жжением, болью, говорят о том, что кандиды обжились в уретре. Последствия молочницы могут проявиться и во внутренних органах — почках, мочеточниках, мочевом пузыре.

■ Вещества, выделяемые грибками, день за днем подавляют рост естественной полезной флоры. Это усугубляет и без того нездоровое состояние слизистой влагалища.

■ Продукты жизнедеятельности грибков постепенно всасываются в кровь и отравляют организм. Это может вызвать аллергические заболевания — бронхиальную астму, атопический дерматит, крапивницу. Кроме того, это влияет и на психику. При хронической молочнице женщины часто бывают в плохом настроении, подвержены хандре и депрессии.

■ Грибки из интимной зоны могут заселить анальную область и вызвать кандидоз кишечника. А это не только постоянный зуд, но и нарушение нормальной работы органа, колиты, диареи, дискомфорт.

■ Кандидоз часто сопровождается развитием герпеса в пораженной зоне, так как иммунная система подавлена.

■ Грибки могут способствовать развитию онкологических заболеваний. При хроническом кандидозе возрастает риск развития папилломавирусной инфекции шейки матки, что может привести к появлению злокачественного поражения.

■ Для беременной женщины опасность возрастает в разы. При попадании грибков в полость матки возможно инфицирование оболочки плода. А это может привести к преждевременному излитию околоплодных вод и прерыванию беременности. В тяжелых случаях бывает и внутриутробное заражение плода. Если не вылечить молочницу до родов, малыш может подцепить грибок, проходя по зараженным родовым каналам. А это прямой путь к дисбактериозу кишечника и большим проблемам у новорожденного.

И. С. Березина, гинеколог, врач высшей категории

НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ САМОЛЕЧЕНИЕМ, СХОДИТЕ К ГИНЕКОЛОГУ, ЧТОБЫ ОН ПО РЕЗУЛЬТАТАМ АНАЛИЗА НАЗНАЧИЛ ПОДХОДЯЩИЙ ПРЕПАРАТ. НЕ ПРЕРЫВАЙТЕ КУРС НА СЕРЕДИНЕ, КОГДА СИМПТОМЫ ПРОШЛИ.

После удаления яичника у меня есть шанс забеременеть?

Недавно я попала в больницу с диагнозом фибромиома, перенесла операцию по удалению яичника. Чувствую себя нормально, но заметила, что немного увеличилась грудь. Какие еще изменения могут произойти? Нужно ли мне принимать гормоны? Как функционирует оставшийся яичник? Созревают ли в нем яйцеклетки? Есть ли у меня шанс иметь ребенка?

Антонина, Челябинск

Увеличение груди — побочная реакция. Она говорит о том, что организм увеличил производство гормонов, необходимых для работы оставшегося яичника. Такой ответ организма на операцию позволяет надеяться, что оставшийся яичник возьмет на себя функцию удаленного и прием гормональных препаратов не потребуется. В этом случае вы вполне можете зачать и выносить ребенка.

От импотенции

■ ДВАЖДЫ В ДЕНЬ СЪЕДАЙТЕ ПО 30 Г ИЗЮМА ИЗ ТЕМНОГО СОРТА ВИНОГРАДА И ЗАПИВАЙТЕ СТАКАНОМ ПАРНОГО КОЗЬЕГО МОЛОКА.

■ СЪЕДАЙТЕ В ТЕЧЕНИЕ МЕСЯЦА ЕЖЕДНЕВНО В 2-3 ПРИЕМА 3/4 СТАКАНА ГРЕЦКИХ ОРЕХОВ, ЗАПИВАЯ КОЗЬИМ МОЛОКОМ. ДНЕВНАЯ НОРМА МОЛОКА — 2 СТАКАНА.

На приёме у уролога

Сперма пахнет хлоркой...

У меня жидкая прозрачная сперма, похожа на сырой яичный белок с хлорным запахом. Прочитал, что это плохо...

Виталий, Московская обл.

Сперма представляет собой белую или сероватую густую непрозрачную жидкость. После эякуляции она может загустеть и напоминать по консистенции желе. Хлорный запах является нормальным. Жидкая прозрачная сперма указывает на малое содержание сперматозоидов, что нередко бывает при скрытых половых инфекциях и воспалении предстательной железы. Чрезмерно густая (комковатая) сперма указывает на снижение уровня тестостерона. Если сперма ярко-желтого или зеленого цвета, это говорит о воспалительном процессе и прогрессирующей инфекции, например гонорее. В вашем случае есть отклонение от нормы. Рекомендуем обратиться к урологу и пройти спермограмму. Это анализ количественных и качественных показателей спермы, который определяет подвижность, строение сперматозоидов, их зрелость. Эякулят исследуют под микроскопом. Этот метод является главным источником информации о способности мужчины к оплодотворению яйцеклетки.

О. К. Фролов, уролог-андролог, врач I категории

СИБИРСКИЙ ТРАВНИК

Новое качество жизни. Здоровая семья

ВНИМАНИЕ! ВСЕРОССИЙСКАЯ АКЦИЯ «ВАШ ПОДАРОК*»

Завод - изготовитель оздоровительной продукции «Здоровая Семья» (г. Бийск) в рамках программы по улучшению здоровья нации дарит всем желающим **НОВИНКУ - «Сибирский Травник»**.

ТОЛЬКО ДО 19 СЕНТЯБРЯ
ДЕЙСТВУЕТ СПЕЦИАЛЬНОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ

ПРОСТО ПОЗВОНИТЕ И НАЗОВИТЕ УНИКАЛЬНЫЙ ПРОМОКОД АКЦИИ* **2040**

И ПОЛУЧИТЕ УСИЛЕННЫЙ ВИТАЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС «СИБИРСКИЙ ТРАВНИК»

СОВЕРШЕННО БЕСПЛАТНО*

Заказать свой подарок вы сможете по телефону горячей линии:

8-800-100-24-91 (Звонок бесплатный)

Доставка «Почтой России» за счет производителя

Этот необыкновенный настой имеет замечательное свойство дарить людям радость обновления. Для кого-то результат будет заметен в том, что ушла депрессия. Другой обнаружит, что нормализовалось давление. А третий просто перестанет простужаться.

В составе бальзама только растительные компоненты. Экстракты эхинацеи, шиповника, золотого корня, элеутерококка, крапивы, кедрового ореха и других целебных трав, произрастающих в предгорьях и горах Алтая. Здесь особое солнце, особый воздух и особая вода. Поэтому и травы обладают особыми свойствами. Поэтому **«Сибирский травник»** оказывает такой мощный эффект.

Рецепт **«Сибирского Травника»** передавался из поколения в поколение. При этом старейшины рода строго следили, чтобы секрет не ушел «на сторону». Один из разработчиков имеет отношение к семье, в которой хранились эти рецепты.

Не надо ждать повода для начала приема бальзама **«Сибирский травник»**. Пропейте хотя бы один курс, и вы сразу почувствуете, что вам стало легче. Перестают болеть суставы, уходит лишний вес, нормализуется давление, улучшается состав крови. В какой-то момент человек вдруг обнаруживает, что он хорошо спит, а утром встает бодрым и отдохнувшим. **«Сибирский травник»** – настоящая находка для людей в возрасте старше 40 лет, страдающих от повышенного давления, проблем с суставами и бронхолегочной системой. Бальзам замечательно восстанавливает состав крови, способствует регенерации тканей, повышает иммунитет.

В заключение я скажу следующее – практически каждый из тех, кто приобрел один курс бальзама, заказывает и второй. Если не для себя, то для родителей или друзей.

Главный технолог ООО «Здоровая семья» Кислова Людмила Геннадьевна

WWW.ZS-ALTAY.RU

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ, ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

ИП Кулакова Елена Владимировна ИНН: 643201810877 ОГРНИП: 319645100051779. 410516, Саратовская область, Саратовский р-н, п. Сергиевский, ул. Октябрьская, д.28, кв.13 «Сибирский Травник — Биоинтенсив», экстракты трав: ЕАЭС N RU Д-RU.СП29.В.00486/18. Сроки проведения с 19.08. по 19.09.2020 г. 000576

*Подробности акции, правила её проведения, количество подарков, сроки, место и порядок их получения, можно узнать по телефону 8-800-100-24-91 Реклама

Откровения

Хочу лишить дочку наследства

Решила обратиться за помощью в газету. Может, кто посоветует, что делать?

Дело в том, что после того как хулиганы избили сына (ему было 19 лет), он заболел. Мы с мужем его лечили, но врачи отмахивались, говорили, что он просто не хочет идти в армию и таких, как он, очень много. Ходили по бабкам — только деньги зря выкинули. Потом повезли сына в институт мозга. Тоже отдали кучу денег, но все без толку. Сказали, что поздно привезли.

Встали на учет в психдиспансер. Надо было ходить на прием к врачу, получать таблетки. Но сын не хотел пить лекарства. Ругался, буянил, ходил по знакомым, жаловался на нас. Так как мы работали, сидеть с ним было некому. Время было тяжелое — дефолт, безработица и все такое. Поэтому утром уходили, оставляли таблетки, а приходили только вечером. Сын же днем выбивал дверь и уходил, и она так и оставалась открытой — заходи и бери что хочешь. Вызвали к себе свекровь, но через некоторое время она заявила, что не будет нянчиться с нашим сыном. Пришлось отдать его в интернат. Думали, на время, а уже 17 лет прошло. Мы ездим к сыну каждые 2 недели, возим одежду, продукты. Но сердце за него болит.

Страдаете от перепадов погоды? Заварите 1 ст. ложку сухой травы зверобоя стаканом кипятка. Через час процедите. Пейте по 1/3 стакана 3 раза в день.

Когда отдали сына в интернат, удочерили с мужем девочку. Думали, что будет присматривать за нами в старости, да сыну продукты иногда отвезет и защитит его права. Но девочка попалась нехорошая — гены берут свое. Вроде бы мы все ей дали: и по санаториям каждый год возили (все Черноморское побережье объездили), и за границу возили. Ходила то на танцы, то на английский... Одевали — не каждая женщина так одевается. В 13 лет дочка связалась с 19-летним парнем. Я чувствовала, что она живет половой жизнью. Но дочь кричала, что все выдумываю... А когда ночью отвезли ее с аппендицитом в больницу, там все и выяснилось. Пришлось писать заявление в Следственный комитет, но они купили справку о беременности и поженились. Естественно, с нашего согласия. Думаю, лучше так, чем будет таскаться. Так в 16 лет дочь вышла замуж. Свекровь им купила 3-комнатную квартиру. Мы оплачиваем коммуналку (пока дочка заканчивает техникум). Короче, мы ей не нужны. А сын наш — тем более. Ни разу ему не позвонила.

Хочу лишить дочку наследства, а это: дом 125 кв. м, 2 квартиры и крутая машина мужа (ею он сам распорядится). Душа болит за сына, ведь интернат ворует деньги — он опекун. Мы даже не имеем права проверить депозит сына. Куда уходят деньги — неизвестно. Как поступить, не знаю? У меня два онкологических заболевания. Пока все завещала мужу, но если со мной что-то случится, мужу сын тоже не нужен — он его стесняется. Свекрови тоже — она души не чает в нашей дочери, хотя я с ней возилась — больше никто. Уроки до 6-го класса делала, проверяла, лечила, в школу ходила, была в родительском комитете. Дочка была хулиганкой, состояла на учете в ПДН. Воровала в школе, магазинах, дома. То драки, то урок не дает вести, то пьяная, курит... В общем, намучились мы с ней, а она — неблагодарная! Поэтому хочется, чтобы сыну что-то досталось. Если нас не будет, даже деньги на телефон ему некому будет положить. Или чтобы пошел в буфет и купил себе что-нибудь. Ведь никто к сыну не приедет и не привезет. Я уже не говорю о том, кто за нами будет ухаживать! Дочь иногда приходит, чтобы взять у бабушки деньги. Но чувствую, что ждет, когда помрем, чтобы продать все. А работать ни зять, ни она не любят. Пока бабка или его мать дают деньги и мы за квартиру платим — так и живут. Посоветуйте, дорогие читатели, как поступить? Жду откликов.

Без подписи, Волгоградская обл.

Прошу помощи

У МОЕГО ВНУКА ЭПИЛЕПСИЯ

Пишу с просьбой помочь внуку. Парню 18 лет, у него эпилепсия. Приступы начались в 16 лет. Лекарство принимает уже по 2 таблетки — утром и вечером. Может, все из-за стресса? От них ушел отец, а внук — единственный ребенок в семье. Очень прошу откликнуться тех, кто смог вылечиться или помог кому-то. Очень больно и страшно смотреть матери на ребенка. Таблетки внук принимает вовремя, но все равно приступы случаются. В старых подшивках «Айболита» находила письма, в которых читатели просили рецепт целебного угля по методу Набиева. Откликнитесь, если кому-то он помог. Как вы справились? Уверена, кто знает, что это за болезнь, тот постарается помочь другому больному. Всем здоровья!

М. М. Алиева, Ингушетия

ЖДУ ПИСЕМ ОТ ТЕХ, КТО НА ДИАЛИЗЕ

Я инвалид I группы (диализная больная, 11 лет на гемодиализе). Знаю, что таких, как я, очень много. В каждом, даже небольшом городе есть диализные центры. Уверена, что у всех много вопросов по поводу этого заболевания. Хочется услышать советы больных. Кто с какими проблемами сталкивается и как их решаете? У меня, например, стало сильно чесаться все тело, а раньше этого не было. Может, кто-то что-нибудь мне порекомендует?

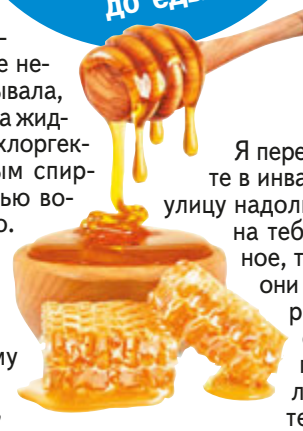
Л. И. Кузина, Саратов

ВТОРОЙ ГОД НЕ МОГУ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ВЫСЫПАНИЙ

Меня беспокоят непонятные высыпания на лице — от внутреннего угла глаза вдоль носа. Они похожи на крылья бабочки, плотные на ощупь, под цвет кожи. Если лицо потеет, то высыпания наливаются, выступают и становятся видны на коже. Остыну — они уменьшаются. Лицо бородавчатое, как у бывшего президента Украины Ющенко.

Второй год не могу избавиться от этих высыпаний. Диагноз: камедоны, папулезные высыпания на лице вдоль носа. В 2019 году сделали операцию по поводу катаракты, но боюсь ослепнуть, так как дерматолог назначил много лекарств. Это болтушка «Циндол», лоратадин в таблетках, мази «Синафлан» (с детским кремом 1:1) и «Акридерм», дегтярная и серная мази, настойка синтомицина, гель «Регицин». Но ничего не помогает. Очень боюсь за глаза. Я старая, неходячая, больная — в этом сложность. Врачи ходят по вызову на дом. Неужели нет метода, чтобы избавиться от этих болячек?

При гастрите смешайте 100 г светлого меда с 10 г сока алоэ и 1 ст. ложкой сока красной моркови. Принимайте по 1 чайн. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.



Высыпания не беспокоят, только внешне неприятно. Я их прокалывала, иногда из них выходила жидкость. Обрабатывала хлоргексидином, салициловым спиртом, 3%-ной перекисью водорода — бесполезно. Может, есть народные методы? Помогите, пожалуйста! В наш век медицина сильная, просто старики никому не нужны.

Галина Михайловна, Белгород

БОЮСЬ УПУСТИТЬ ВРЕМЯ

У меня на мочевом пузыре, снаружи, небольшой полип. Иногда он выпадает из влагалища. Обращалась к урологу — сказал, что оперировать пока не надо. Ничем не лечусь, только делаю упражнения Кегеля. Кто сталкивался с такой болячкой, посоветуйте, пожалуйста, что еще можно делать?

И еще один вопрос, на который не могу найти ответ. У меня признаки объемного образования в левой части головы — с большой вероятностью это менингиома (размер примерно 5-7 мм). Обследовалась в июне прошлого года, была на приеме у нейрохирурга. Он сказал, что пока надо наблюдаться, и не назначил никакого лечения. Только через 8-12 месяцев обязательно надо обследоваться. Правильно ли это? Боюсь упустить время.

Н. Е. Кариева, Крым

***

У меня хронический гастрит. Был хеликобактер, повышенная кислотность желудка. Когда поем или выпью жидкость, начинается обильное слюноотделение, с воздухом и отрыжкой. От этого плохо глотаю пищу, бывает, она выходит назад. Если кто-то может помочь, напишите, пожалуйста, в газету.

Владимир, Алтайский край

***

Я передвигаюсь по комнате в инвалидной коляске, на улицу надолго не выхожу. А тут на тебе — клопы. Наверное, травили в подвале, и они полезли ко мне. Обращалась в санэпидстанцию, травили паром — не помогло. Купила отпугиватель, который включается в розетку — тоже бесполезно. Может, кто-то подскажет, как вывести клопов?

О. Н. Скокова, Старый Оскол, Белгородская обл.

***

Во время цветения боярышника я собрала и насушила по всем правилам соцветия, потому что ягоды есть не могу (у меня гастрит). Мне посоветовали заваривать соцветия. Полезно это или нет? От каких заболеваний можно пить такой чай? Всем крепкого здоровья!

Л. И. Рылова, Самара

К читателям

ЕСЛИ У ВАС ВОЗНИКЛА ПРОБЛЕМА СО ЗДОРОВЬЕМ, НЕ СТОИТ БОРОТЬСЯ С БЕДОЙ В ОДИНОЧКУ. РАССКАЖИТЕ О СВОЕЙ БОЛЕЗНИ. НАВЕРНЯКА СРЕДИ ЧИТАТЕЛЕЙ НАШЕЙ ГАЗЕТЫ НАЙДУТСЯ ТЕ, КТО ЗНАЕТ ПРОВЕРЕННЫЕ, НАДЕЖНЫЕ, ЭФФЕКТИВНЫЕ СРЕДСТВА, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ОБЛЕГЧИТЬ ВАШИ СТРАДАНИЯ.

Ноги не болят, но из-за дёрганья нет ни покоя, ни сна

Мне 68 лет. Уже 15 лет страдаю от синдрома беспокойных ног (СБН). При этом заболевании просто невозможно спать. При движении или днем не ощущаешь никаких симптомов, а когда ложишься спать, где-то после 22 часов икроножные мышцы начинают сильно дергаться, как будто мурашки ползают. Это просто невозможное ощущение! Ноги не болят, не ломит их, судорог нет, но из-за дергания нет ни покоя, ни сна. Пью таблетки «Мирапекс», но они не помогают излечиться, просто немного успокаивают. А мне хочется полностью избавиться от этой проблемы. У родителей ничего подобного не было. Обращаюсь к врачам, читателям: может, кто-то посоветует, как лечиться? Напишите, пожалуйста, в газету.

Зинаида Семеновна, Саранск, Мордовия

Спешим помочь

ЗАРАЗИЛАСЬ, КОГДА РАБОТАЛА КОНДУКТОРОМ

Для Марины, автора письма «Три года туберкулез себя не проявлял» («Айболит» №24 за 2019 г.).

Год назад я начала сильно кашлять. Думала, что это просто простуда. В поликлинике мне назначили антибиотики и сироп от кашля. Но через две недели пришлось снова идти к врачу, поскольку состояние ничуть не улучшилось. Меня направили в тубдиспансер, где взяли мокроту на анализ. Опасения подтвердились — у меня обнаружили туберкулез. Я считаю, что заразилась, когда работала кондуктором. Автобусы плохо проветриваются. Люди стараются закрыть окна, так как боятся простудиться.

Назначили лечение. Через два месяца у меня появились побочные эффекты от лекарств — сильная слабость, пожелтели глазные белки. Начали разбираться. Оказалось, что у меня такая форма туберкулеза, которая устойчива ко многим препаратам. Назначили новый курс. Через три месяца пропали все симптомы туберкулеза. Сейчас осталось только небольшое воспаление суставов.

Р. Б., Нижегородская обл.

МЕНЯ КАК-ТО ПРИХВАТИЛО В ОБЛАСТИ ПОЯСНИЦЫ...

Для М. И. Каляко из Ростовской обл., автора письма «Что делать, если шею заклинило?» («Айболит» №7 за 2020 г.).

Боли были такие, что даже сейчас страшно вспоминать. Были и скорая, и невролог, и таблетки, и уколы... Двое суток я мучилась и плакала, пока не позвонил брат моего мужа и велел сделать следующее. Взять что-нибудь из морозилки (у меня был кусок замороженного мяса) и легкими круговыми движениями поводить (именно поводить, а не тереть и не прикладывать!) в области острой боли. Делать так надо не больше минуты, после это место растереть любой подходящей мазью. Такие манипуляции надо проводить каждые 2 часа. Уже после второго раза мне стало намного легче, а к вечеру вообще все прошло! После этого всем, у кого возникают подобные проблемы, я советую этот способ. Помогает! Попробуйте и вы, дай бог, и вам поможет! Выздоравливайте!

О. С. Сафарова, Карачаево-Черкесия

СОК ЛОПУХА ИЗБАВИЛ ОТ КИСТ

Для Ирины из Пскова, автора письма «Как бороться с кистой народными методами» («Айболит» №13 за 2020 г.).

У меня на правой почке УЗИ тоже выявило 3 кисты. Конечно, испугалась. Но доктор меня успокоила, сказала, что с этим живут. А я в это время получала газету «Айболит» и нашла в ней рецепт человека, избавившегося от кисты с помощью лопуха. Мы с мужем поехали в лес, нашли заросли лопуха. Дома я вымыла листья с черешками, просушила их полотенцем, пропустила через мясорубку. Хорошо отжала сок и процедила через марлю. Сока получилось 750 мл. Поставила его в холодильник на 5 дней, а потом начала пить. Скажу сразу — вкус горький, но, настроившись, пить можно. Принимала так. Первый день — по 1 чайн. ложке 2 раза в день за 30 минут до еды. Второй и все последующие — по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды. Тот, кто использовал этот рецепт, писал, что принимал сок лопуха 2 месяца. Я пропила 1 месяц. К врачу попала на прием из-за собственной лени только через 5 месяцев, и УЗИ показало уменьшение кист, осталась только одна. Я пропила еще месяц сок лопуха и избавилась от кист на почке. Желаю и вам скорейшего выздоровления!

Юлия, Ставропольский край

Раньше меня часто мучила бессонница, теперь сплю прекрасно

Для Ксении О. из Тамбовской обл., автора письма «Подолгу не могу уснуть, даже если сильно устала» («Айболит» №13 за 2020 г.).

Много лет я очень плохо спала, несколько раз за ночь просыпалась. А потом подруга подарила мне мешочек с лекарственными травами. Его храню под подушкой и сплю замечательно. Сделать такой совсем не сложно. Возьмите ткань из хлопка и сшейте небольшой мешочек. Потом плотно набейте его травами: душицей, мятой, шишками хмеля, чабрецом. Положите этот душистый сбор под подушку. Еще можно делать на ночь расслабляющую гимнастику. Лежа на спине вытяните руки вдоль тела. Сожмите кулаки, пальцы ног потяните на себя. В таком состоянии старайтесь продержаться хотя бы несколько секунд. Потом медленно расслабьте руки и ноги, а затем снова повторите упражнение. Можно сделать 7-8 повторений.

Хорошо при бессоннице принять успокоительную ванну. Залейте 2 ст. ложки цветков липы 500 мл кипятка, укутайте и настаивайте 15 минут. Процедите, добавьте 2 ст. ложки меда, перемешав до его растворения. Наполните ванну теплой водой (слишком горячая, наоборот, взбодрит) и добавьте настой. Расслабляйтесь 15 минут. Желаю вам спокойного сна.

О. Д. Державина, Ульяновская обл.

Не волнуйтесь, туберкулёз лечится

Для Марины, автора письма «Три года туберкулез себя не проявлял» («Айболит» №24 за 2019 г.).

Успокойтесь, Марина, и возьмите себя в руки. Туберкулез излечим. Во время моей учебы в техникуме заболела одна из девочек. Полгода лечилась в санатории, вернулась здоровой и успешно закончила учебу. И вы непременно будете здоровы.

Татьяна Викторовна, Астраханская обл.

От тяжести в ногах

В ЛИТРЕ ПРОХЛАДНОЙ ВОДЫ РАСТВОРИТЕ 2 СТ. ЛОЖКИ СОЛИ. ВЫЖМИТЕ В ВОДУ СОК ПОЛОВИНЫ ЛИМОНА И ПОДЕРЖИТЕ НОГИ В ВОДЕ 15 МИНУТ.

Бабушкины рецепты

ОТ зуда кожи и красноты избавят примочки с настоем василька. Залейте 1 чайн. ложку цветков стаканом кипятка, настаивайте 30 минут, процедите.

БОЛЯТ суставы? Залейте 1 ст. ложку сухих листьев мать-и-мачехи стаканом кипятка. Дайте настояться час. Процедите и пейте по 1/2 стакана 2 раза в день.

ЕСЛИ от духоты в квартире разболелась голова, смешайте 5 капель эфирного масла ментола с 1 чайн. ложкой растительного масла без запаха. Втирайте смесь в виски круговыми движениями.

Из почты «Айболита» — *Такая история*

Мой диагноз — меланома

Для Светланы из Волгоградской обл., автора письма «Родинка вдруг стала расти» («Айболит» №13 за 2020 г.), и не только.

Все началось с удаления родинки в 2014 году. Во время гистологического исследования в лаборатории допустили ошибку. Я не знала, что новообразование оказалось злокачественным. Это я поняла через год, когда случился рецидив. Официально с этим диагнозом живу с 2015 года. Были операции, таблетки, капельницы, уколы — много всего. Сейчас я на стадии наблюдения, ничего не принимаю и не капаю. Пишу для тех читателей «Айболита», которые борются с этой болезнью сейчас.

Надо уметь фильтровать информацию об этом недуге. Лучше вообще ничего не читать, если не мыслите критически и все воспринимаете близко. Не стоит воспринимать на свой счет плохие прогнозы и чужие трагические истории. Подпитывайтесь полезной информацией.

Итак: увидев на теле родинку, которая растет, меняет форму, цвет, включайте голову.

* Соберитесь с силами и идите к врачам. Это то, что некоторые, к сожалению, не делают и пытаются лечиться другими способами.

* Дайте себе время принять ваш диагноз. К нему надо привыкнуть, понять его, осознать. Плакать, страдать, кричать, быть в депрессии какое-то время — это нормально. Нужно пройти этот путь, чтобы потом были силы и стимул идти дальше. В начале болезни важно сделать рывок, чтобы дойти до врачей.

* Найдите хороших врачей. Идите в больницу своего города. Иногда есть смысл сразу поехать в более крупный город. Узнайте, что доктора могут вам предложить. Если это химиотерапия, не сопротивляйтесь. Если это таблетки, принимайте их. Если это операция, соглашайтесь на нее. Важно запустить процесс лечения, а уже дальше можно работать со своим психическим состоянием. Нужно пройти все стадии принятия болезни: попрощаться с жизнью, поздороваться с ней снова — и жить! И снова быть счастливыми! Или несчастными... Это уж вам решать. Люди, доверяйте врачам, выполняйте все рекомендации и не опускайте руки!

Ульяна Шкатова, Владимирская обл.

СЛУХОВЫЕ АППАРАТЫ
ООО "Центр слуха"
- Российские и зарубежные производители
- Подбор и настройка
- Ремонт и техническое обслуживание
- Гарантийное и сервисное обслуживание
- Элементы питания и аксессуары
ОГРН 1152651015241
Лиц. №ЛО-26-01-003290 от 12.11.2015 г.
РЕКЛАМА 000438
г. Пятигорск, пр-т Калинина, 20 (пересечение с ул. Кучуры), т. (8793) 32-38-52, (928) 377-37-40, (961) 475-01-10
г. Ставрополь, ул. Дзержинского, 205а, т. 8 (8652) 58-97-58
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Лекарство с грядки

Сочные рецепты от гипертонии

■ Картофельный клубень средних размеров тщательно вымойте щеткой под струей воды. Натрите вместе с кожурой на мелкой терке, отожмите сок и выпейте натощак вместе с осадком.

■ Смешайте стакан морковного сока, 1/2 стакана сельдерейного, 3 ст. ложки сока петрушки и 1 ст. ложку сока шпината. Выпейте такую смесь за день в 3-4 приема.

■ Смешайте стакан морковного сока и по 2/3 стакана свекольного и огуречного. Выпейте за день в 3 приема, за 25-30 минут до еды.

■ Измельчите в блендере или мясорубке 2 стебля сельдерея и пучок петрушки. Отожмите сок. Очистите 4 моркови и 1 зубчик чеснока, натрите на мелкой терке, отожмите сок. Все смешайте и принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

■ Тщательно вымойте 4 клубня картофеля и 1 свеклу. Очистите и натрите на мелкой терке. Отожмите сок. Принимайте по неполному стакану утром перед едой.

■ Приготовьте 1 стакан свекольного или морковного сока, добавьте 1 чайн. ложку сока чеснока, перемешайте. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды.

■ Стакан свекольного сока смешайте со стаканом меда. Принимайте по 2 ст. ложки 3 раза в день до еды.

■ Выжмите сок из свежих томатов и пейте по 1 стакану 3 раза в день за 30 минут до еды.

■ Натрите луковицу на мелкой терке, отожмите сок. Принимайте по 1 чайн. ложке 3 раза в день за 20 минут до еды, смешав с небольшим количеством меда. Это средство противопоказано тем, у кого есть проблемы с печенью или поджелудочной.

Не навреди!

ЕСЛИ ИЗ РАСКОЛОТОГО ОРЕХА ВЫРЫВАЕТСЯ СУХОЕ ОБЛАЧКО, НЕ ВЗДУМАЙТЕ ЕСТЬ ЯДРЫШКО — ОНО ПОЛНО СПОР ПЛЕСЕНИ.

Доктор дыня

● Для снижения сахара в крови измельчите в кофемолке семена дыни, 1 ст. ложку порошка залейте 1 стаканом кипятка и настаивайте до охлаждения. Пейте по 1 стакану 3 раза в день перед едой. Курс лечения — 1 месяц.

● При синяках и ожогах к пораженному месту внутренней стороной приложите корочку дыни. При ожоге проколите пузырь, промойте обожженное место прохладной водой и после этого приложите корку.

● Чтобы справиться с аллергической сыпью на коже, в ванну с теплой водой вылейте 1 стакан дынного сока либо бросьте туда кусочки дыни. Курс — 7 процедур по 15-20 минут.

При язве желудка

ПЕРЕТОПИТЕ в равных количествах внутренний свиной жир, курдючный жир, домашнее сливочное масло, хороший мед и сок алоэ. Пейте по 1 ст. ложке 3 раза в день между едой на голодный желудок.

НАСТРУГАЙТЕ 40 г прополиса и засыпьте в 500 г оливкового масла. Прокипятите на водяной бане. Пейте 1 раз в день по 1 ст. ложке натощак. Пейте теплым, подогревая на водяной бане.

БЕЛОК одного яйца взбейте со столовой ложкой сахара и столовой ложкой оливкового масла до кремообразного состояния. Принимайте по 1 ст. ложке утром натощак и вечером, перед сном.

На приёме у гастроэнтеролога

От семечек может быть аппендицит?

Очень люблю щелкать семечки подсолнуха. Могут ли они попасть в червеобразный отросток (аппендикс) и вызвать обострение хронического аппендицита? И что еще может к этому привести?

Анна Е., Владивосток

Нет, не могут. Семечки вместе с другой пищей перевариваются в желудке и в слепую кишку (от которой отходит аппендикс) попадают уже в виде жидкой кашицы. Следовательно, возможность обострения аппендицита от семечек не больше, чем от другой пищи. Каковы же причины обострения хронического аппендицита? Прежде всего неправильный режим питания, ведущий к хроническим запорам или поносам. Замечено, что обострение вызывают и большие физические нагрузки, а также различные заболевания. Опасность обострения состоит в том, что воспаление может расплавить стенку отростка, его содержимое попадет в брюшную полость, и разовьется гнойный перитонит — гнойное воспаление брюшины. Вот почему при появлении боли в правой половине живота, тошноты, рвоты следует немедленно обратиться к врачу, чтобы не упустить драгоценное время, если нужна операция.

И. Н. Китаев
гастроэнтеролог

Стакан кефира на ночь

Прикинь на себя

Ученые в очередной раз доказали, что стакан кефира на ночь, не говоря об его употреблении днем, — это простая и эффективная профилактика не только дисбактериоза, но и воспалительных заболеваний, повреждений клеток мозга.

Все дело в кефирных грибках, которыми заквашивают молоко. Благодаря им кефир эффективно борется с гнилостными микроорганизмами в кишечнике и благотворно воздействует на пищеварительную и иммунную систему. Этот напиток помогает бороться с хронической усталостью, бессонницей, восстанавливает обмен веществ, выводит из организма продукты распада при дисбактериозе, делает крепкими кости и зубы. Если постоянно пить кефир, можно привести в порядок нервную систему.

Ученые также обнаружили, что кефир уменьшает плохой холестерин в крови, замедляет процессы старения и ускоряет процесс обновления клеток. Он легко усваивается, восполняет нехватку белка в организме, а еще способствует снижению веса.

На ночь пить этот напиток нужно за один-два часа до сна, тогда кальций усвоится лучше всего. Причем не заедая печеньем или булкой. Отказаться от кефира на ночь нужно только тогда, когда есть серьезные проблемы с пищеварением.

Японские ученые обнаружили в кефире вещества, предохраняющие кишечник от онкологических заболеваний. Исследования подтвердили, что кефир и другие кисломолочные продукты, содержащие живые лакто- и бифидобактерии, стимулируют выработку особых противораковых элементов, которые помогают иммунной системе выбраковывать переродившиеся клетки.

При холецистите

Лучшая еда — кабачки

Они легко усваиваются, содержат мягкие пищевые волокна, которые не раздражают желудок и кишечник.

Эти волокна хорошо всасывают токсичные вещества, избыток холестерина и выводят их из организма. При холецистите полезно овощное рагу, оладьи и другие блюда из кабачков. Каждый день на столе должны быть свежие огурцы. Они усиливают функцию желчного пузыря. А свежие соки из тыквы, абрикосов, персиков, моркови предупреждают образование камней. Особой целительной силой обладают ягоды шелковицы. В сезон надо их есть в свежем виде и пить настой: 2 ст. ложки шелковичного пюре залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 3,5 часа в термосе. Процедите и принимайте по 1/2 стакана 4 раза в день до еды.

Простое снадобье от проблем с кишечником

Мне 68 лет. С недавних пор начало беспокоить расстройство кишечника. Врачи поставили диагноз гастроэнтерит. Помимо всего прочего, прописали таблетки, на которые у меня началась аллергия. Пришлось искать народные рецепты. Знакомая подсказала, что отличным средством от проблем с кишечником считается настой семечек айвы. Готовить его просто. Нужно 1 ст. ложку айвовых семян залить стаканом кипятка. Когда настой станет теплым, энергично взболтать. Из семян должна выделиться слизь. Лекарство готово! Настой надо принимать по 1 ст. ложке 3-4 раза в день, лучше всего до еды. Это средство помогает не только при гастроэнтерите, но и при колитах, газообразовании и вздутии живота. А еще настой можно использовать наружно — при укусах насекомых, ожогах. Смочите в настое кусочки марли или ваты и прикладывайте к больным местам на 15 минут.

О. В. Лепешкина,
Воронежская обл.

Обедаем дома

Куриные котлеты с капустой

600 г куриного фарша, 200 г капусты, 80 г сыра, яйцо, половина луковицы фенхеля, по 1/2 чайн. ложки чесночного порошка и хмели-сунели.

Смешайте фарш с сушеным чесноком, солью, хмели-сунели и перцем. Нарежьте капусту и фенхель. Отдельно разотрите натертый сыр с яйцом и смешайте с фаршем. Добавьте фенхель и капусту и перемешайте. Из получившейся массы мокрыми руками сформируйте котлеты. Разложите их на противне, застеленном пергаментом. Запекайте 30 минут в заранее разогретой до 180°С духовке.

Кабачковый рулет с яйцом

По 1 кабачку и моркови, 4 вареных яйца, 3-4 зубчика чеснока, 100 г муки, растительное масло, сушеная зелень, перец, соль.

Кабачок и морковь натрите на мелкой терке, чеснок измельчите. С кабачка слейте лишнюю жидкость. Все смешайте, добавьте муку, зелень, соль и перец. Чтобы сформировать рулет, понадобится пищевая пленка и циновка. Сверху циновки выложите пленку, на нее — кабачковую основу. На середину в ряд разложите вареные яйца. Сформируйте рулет, удалите пленку. Положите его на противень, смазанный маслом. Сверху кисточкой смажьте взболтанным сырым яйцом. Выпекайте 25-35 минут при 180-190°С.

Сметанник с ежевикой

250 г творога, по 5 ст. ложек молока и сливочного масла, 130 г сахара, по 200 г муки и сметаны, 2 яйца, ванилин, 200 г ежевики, пакетик разрыхлителя.

Разомните 150 г творога с маслом, молоком и 65 г сахара. Добавьте муку и разрыхлитель, замесите тесто с помощью миксера. Потом немного обомните руками. Форму смажьте растительным маслом и присыпьте манкой. Тесто выложите в форму и распределите по поверхности, сделав бортики. Взбейте яйца с сахаром и ванилином, добавьте творог, сметану, ложку муки. Вылейте заливку на тесто. Сверху выложите ягоды. Выпекайте пирог при 200°С до золотистой корочки.

Каких только блюд с яблоками мы не пробовали...

Каждый год на даче собираю большой урожай яблок. Я даже яблочный пирог без муки делаю. Беру 2 стакана овсяных хлопьев грубого помола, заливаю 1/2 стакана кипятка и даю немного постоять. Доливаю 1/2 стакана ряженки. Взбиваю 3 яйца с 2 ст. ложками сахара и выливаю в тесто. Вливаю 2 ст. ложки растительного масла. Добавляю очищенные от кожуры и нарезанные кубиками яблоки (2 стакана). Туда же всыпаю 1/2 стакана распаренного изюма. Выкладываю в форму, смазанную растительным маслом. Разравниваю и ставлю в духовку на 40 минут при 180°С. Готовый пирог смазываю сливочным маслом.

Н. Грачева, Краснодар

Слоёный пирог из рыбных консервов

В нашей семье очень любят выпечку. Один из самых любимых пирогов — рыбный. Его сильно полюбили дети, и это меня радует. Понадобится: 700 г готового слоеного дрожжевого теста, 2 банки рыбных консервов в масле, луковица, 3 ст. ложки риса, соль, черный молотый перец, специи. Тесто раскатываю, большую его часть выкладываю на смазанный маслом противень. Консервы разминаю вилкой, смешиваю с вареным рисом и мелко нарезанным луком. Солю, перчу, добавляю специи. Начинку распределяю по тесту. Оставшуюся часть теста раскатываю в круг меньшего диаметра, чем первый, накрываю начинку и защипываю края. Выпекаю в духовке 20 минут при 200°С.

Гульназ Ахатовна Фазылова, Набережные Челны

Фруктовое ассорти — *Впрок*

Закатаем лето в банки

Сливово-арбузное варенье

900 г арбузных корок (без кожицы), 300 г мелких слив (или терна), 1,5 кг сахара.

Арбузные корки нарежьте кубиками. Сливы разрежьте на половинки и удалите косточки. Арбузные корки и сливы переложите в миску, засыпьте половиной сахара и оставьте на 8 часов. Получившийся сироп слейте, добавьте оставшийся сахар и вскипятите, чтобы сахар разошелся. Положите корки и сливы, доведите до кипения и варите 5 минут, снимая пену. Остудите. Снова поставьте на огонь и варите 15 минут, периодически снимая пену. Остывшее варенье разложите по банкам.

Варенье из яблок с орехами

На 1 литр варенья понадобится: 1 кг кисло-сладких яблок, 2 ст. ложки коньяка, 2 лимона, 100 мл воды, 1 лавровый лист, стакан сахара, 200 г ядер грецких орехов.

Яблоки нарежьте дольками, удалите семена. Лимон ошпарьте. При помощи терки снимите цедру, после выжмите сок. В воду добавьте яблоки, сахар, лавровый лист, цедру и сок лимона. На слабом огне доведите до кипения и варите под крышкой 10 минут. Крышку снимите, выньте лавровый лист и варите еще 5 минут. Влейте коньяк, добавьте орехи и варите на слабом огне 30 минут. Готовое горячее варенье разложите по стерилизованным банкам, закройте крышками, охладите.

Грушевое варенье в прозрачном сиропе

0,5 кг крепких груш, 2 стакана сахара, стакан воды, по щепотке ванилина и лимонной кислоты, 4 бутона гвоздики.

С груш срежьте кожицу, удалите сердцевину. Выложите в кастрюлю, залейте водой и варите до мягкости. Воду слейте (один стакан оставьте), груши откиньте на дуршлаг. Сварите сироп. Воду, в которой варились груши, соедините с сахаром, добавьте ванилин и гвоздику. Доведите до кипения и варите, пока сахар не растворится. Фрукты выложите в сироп и варите, снимая пену. Груши должны стать прозрачными, но остаться твердыми, а сироп не должен быть густым. Варенье перелейте в банку и оставьте на 2 дня. После слейте сироп в кастрюлю, добавьте лимонную кислоту и варите до загустения. Остудите и залейте груши.

ВАРЕНЬЕ ПРИГОРЕЛО КО ДНУ ТАЗА?
НАЛЕЙТЕ В НЕГО НЕМНОГО ВОДЫ, ПОЛОЖИТЕ НЕОЧИЩЕННУЮ ЛУКОВИЦУ И ЗАКИПЯТИТЕ.
ДНО БЫСТРО ОЧИСТИТСЯ И НЕ ПОВРЕДИТСЯ.

В доме малыш

Омлет в формочках с овощами

100 мл молока, 2 яйца, 2 ст. ложки растительного масла, морковь, по 50 г цветной капусты, брокколи и зеленого горошка, соль.

Отварите все овощи в подсоленной воде до готовности. Взбейте молоко с яйцами, добавьте масло, посолите. Разлейте по формочкам. Обычно дети любят все маленькое и красивое, поэтому можно воспользоваться формочками для кексов. Добавьте кусочки овощей и выпекайте 15 минут при 180°С.

С лисичками

Картофельный рулет

700 г картофеля, 3 ст. ложки крахмала, яйцо, сливочное масло, 300 г лисичек, морковь, луковица, зубчик чеснока, 50 г сыра, зелень, 3 ст. ложки сливок, растительное масло, соль, перец.

Лук измельчите и обжарьте на растительном масле, добавьте натертые морковь и чеснок, обжаривайте до мягкости. Овощи выложите на тарелку. В ту же сковороду отправьте измельченные грибы и обжаривайте до выпаривания жидкости. В грибы выложите овощи, посолите, поперчите, влейте сливки, готовьте до загустения. В начинку добавьте зелень. Отваренный картофель разомните в пюре, добавив 1 ст. ложку растопленного сливочного масла, яйцо, крахмал. Посолите, поперчите. Противень застелите бумагой для выпечки, смажьте верх растительным маслом. Выложите картофель, посыпьте сыром. Выпекайте 20 минут при 190°С. На картофель уложите начинку и сверните в рулет. Запекайте 10 минут.

Химия любви

Что такое любовь с научной точки зрения? Ученые выделяют три стадии влюбленности. Это вожделение, влечение и привязанность.

Вожделение

Чувство вожделения (или похоти) в основном поддерживается и стимулируется сексуальными гормонами в организме. Эстроген и тестостерон — два основных типа гормонов, которые присутствуют в организме мужчин и женщин и поддерживают чувство похоти в мозге. В ответ на похоть и вожделение снижается уровень стресса и происходит прилив энергии. Например, одного прикосновения любимого достаточно, чтобы усталость как рукой сняло, а силы вновь откуда-то появились. Это и есть результат гормональной деятельности, который необходим для ухаживания и выносливости во время спаривания.

Влечение

Эта фаза считается одной из самых прекрасных в жизни. В это время человек действительно начинает чувствовать любовь. Нетерпеливое влечение к другому человеку приводит к возбуждению, и не остается другого выбора, кроме как думать об этом человеке. С научной точки зрения есть три нейромедиатора, которые участвуют в процессе влечения и могут радикально менять личность человека. Это адреналин, дофамин и серотонин.

■ **Адреналин.** Ученые выяснили, что первоначальные симптомы влечения к кому-либо вызывают увеличение адреналина и кортизола. По этой причине всякий раз, когда человек сталкивается с субъектом своей страсти, чувствительность у него снижается. Сердце бьется как барабан, рот становится настолько сухим, что язык ощущается как наждачная бумага. Адреналин — это гормон страха, и его воздействие ощущается только в самом начале встречи с субъектом страсти.

■ **Дофамин.** Чтобы подтвердить теоретические предположения, ученые просканировали мозг недавно сформированных влюбленных пар и обнаружили у мужчин и женщин большие всплески дофамина — химического вещества, которое стимулирует чувство удовольствия и желания.

Оказалось, что мужской и женский мозг во время влюбленности находятся в состоянии эйфории, как если бы они принимали кокаин или другой похожий препарат! Дофамин — наш естественный стимулятор, который вызывает чувство желания и способствует поддержанию мотивации. Но в больших количествах он может вызывать эйфорию, одержимость и даже галлюцинации. К другим эффектам дофамина относятся: прилив энергии, значительное снижение аппетита, снижение желания спать, высокая сосредоточенность внимания. Все эти эффекты чувствуют влюбленные.

■ **Серотонин.** Серотонин помогает поддерживать чувство любви. Он отвлекает разум, заставляя его думать о любимом человеке. Он как фильтр, который не дает другим мыслям стать в центре внимания. Но у влюбленных мужчин уровень серотонина ниже, чем у женщин.

Привязанность

Когда пара успешно проходит две стадии любви, их связь друг с другом становится очень сильной. Привязанность помогает паре вывести свои отношения на более серьезный уровень. Часто в это время у влюбленных пар появляется сильное желание завести детей и заботиться о них.

Ученые обнаружили на стадии привязанности два гормона, которые помогают сохранить чувства. Это окситоцин и вазопрессин.

■ **Окситоцин.** Окситоцин, также известный как «гормон обниманий», — один из самых мощных гормонов, выделяемых в равной степени мужчинами и женщинами. Особенно во время оргазма и ласк. Окситоцин определяет глубину любви и поддерживает привязанность. Чем чаще партнеры занимаются сексом, тем большая привязанность у них возникает. Точно так же окситоцин помогает создать прочную связь между матерью и младенцем во время родов. Это настолько чувствительный гормон, что он автоматически сигнализирует груди о выделении молока при звуке или прикосновении ребенка. Окситоцин также помогает предсказывать поведение другого человека и улучшает взаимодействие между парами, усиливая социальную связь.

■ **Вазопрессин.** Вазопрессин высвобождается в большом количестве сразу после секса. Этот гормон способствует длительным отношениям. В ходе эксперимента ученые обнаружили связь между уровнем вазопрессина и супружеской поддержкой, желанием продолжать отношения, отсутствием негативного общения, количеством социальных контактов.

И. Г. Молецкая, семейный психолог

Цифры и факты

● В среднем разуму человека нужно от 90 секунд до 4 минут, чтобы определить, испытываем мы влюбленность к человеку или нет.

● 55% людей, чтобы найти того/ту, кто им подходит, оценивают язык тела. Наш мозг подсознательно отслеживает движения тела потенциального партнера и по ним определяет, насколько он подходит. А также ищет обратные сигналы, указывающие на заинтересованность.

● 33% оценивают голос и его тон, а также изменение частоты. И 7% оценивают реакцию на высказывания партнера и выбор слов.

У соседки муж гуляет, а мой сиднем сидит у моей юбки

Муж на работу ушел, забыл свой телефон дома. Слышу — одно сообщение ему пришло, второе. Меня изнутри обожгло — любовница! Понажимала кнопочки: из банка пишут, реклама магазина пришла, коллега мужского пола что-то по работе. И ни одного неоднозначного сообщения! Получается, нет у него никого. Никому не нужен, кроме меня? У соседки муж гуляет, у подруги близкой тоже бегает налево. Так они весело живут: ссорятся, мирятся, мужики им потом, чтобы вину загладить, подарки дарят. А Леша, получается, сиднем сидит у моей юбки. Так мне обидно за него стало. Вроде живет неполноценной жизнью. Или он какой недоделанный?

О. Н., Ярославская обл.

Мне больно, а им я ещё больнее сделаю

Засиделась я в девках — одни женатики липнут! Поматросят месяц-другой и бросают: «Прости и забудь». Решила им мстить, чтобы неповадно было жен своих и меня обманывать. Мужики же невнимательны к деталям, на этом их ловлю. С супружеской кровати, где мы только что кувыркались, он каждый мой волос снимет, а на большее фантазии не хватает. А я, пока он, например, в туалете сидит, свою помаду, колготки, трусики быстро запихиваю в вещи жены. Жена сразу догадается, что в ее отсутствие супруг бабу привел! Слышала, что несколько пар из-за моих проделок уже разбежались. Так им и надо! Меня уже не остановить. Мне больно, а им я еще больнее сделаю.

Антонина, Курская обл.

ЛАПША из писем читателей

Недавно узнал, что любовь — это химия. И все стало понятно... С химией у меня всегда было плохо.

Виктор, Свердловская обл.

***

Из всех родственников моей жены больше всего мне нравлюсь я.

Олег, Читинская обл.

***

Отправил девушке SMS: «Этот абонент просит Вас выйти за него замуж». Получил ответ «Уважаемый абонент! На вашем счете недостаточно средств для данной операции».

Денис, Крым

СМС ДО БРАКА: «ЛЮБЛЮ, ЖДУ, СКУЧАЮ». СМС ПОСЛЕ БРАКА: «ХЛЕБ, ТУАЛЕТНАЯ БУМАГА, МОЛОКО».

Для вас, мадам

Если мужчина теряет любовь женщины, он утрачивает источник энергии и, чувствуя опустошение в душе, начинает искать другие «наполнители». Самый простой заменитель — напиться и забыться. Алкоголь дает кратковременное облегчение, но вызывает привыкание. Недолюбленные мужчины попадают в ловушку временной радости. Любите мужчин, таких порой неудобных, вредных, сложных и... эгоистичных. Будьте чуточку дальновиднее и терпеливее. Поверьте, они умеют быть благодарными.

На курорт без жены

О мужской психологии

Психологи выяснили, что большинство мужчин, очаровывающих женщину на курорте, используют словосочетание «полтора года».

Полтора года разведен, полтора года один, полтора года нет интимной жизни с женой... Объяснения этому пока не найдено. Зато есть объяснение тому, почему в курортные романы женатые ввязываются чаще одиноких. Оказывается, женатый мужчина привыкает к тому, что он спит не один. И речь не столько о сексуальной близости...

Когда он оказывается на курорте в одиночестве, восемь ночей психика выдерживает нормально. А вот на девятую бьет тревогу. Это паника девятого дня. Кстати! Продолжения чаще случаются у романов, которые начались не на летнем отдыхе, а на осеннем. Почему? Психологи предполагают, что летние связи случаются на фоне солнца, ярких красок, острых ощущений. А осенние более глубокие и личностные, потому и более долгосрочные.

P. S. На отпускной роман настроены 67% мужчин и 34% женщин. При этом 80% дам надеются, что отношения не закончатся отпуском, а вот мужчины так думают только в 20% случаев. На самом деле перерастают в брак 10-12% курортных связей.

Познакомимся?

МУЖЧИНЫ

Хочу найти свою вторую половинку. Мне 29 лет, рост 170 см, вес 70 кг, по гороскопу Рак. Живу в частном доме, без вредных привычек.

Вячеслав Вакуленко,
ул. А. Матросова, 10,
с. Троицкое, Моздокский р-н,
РСО-Алания, 363704

***

Через газету хочу найти жену сыну. Ему 47 лет. Был женат, но не сложилось. Сын живет в Новосибирске, работает. Хочется, чтобы нашел свое счастье в лице доброй, домашней женщины, которая умеет варить борщи. Только из Новосибирска или Новосибирской области, можно из Алтайского края. Хочу, чтобы у них родились дети — радость нашей жизни. Пишите, женщины, девушки! Сын у меня — парень хоть куда, не пожалеете. У него нет жилья, но есть автомобиль. Считаю, что вдвоем можно преодолеть все преграды.

Галина Анатольевна Пашкова,
ул. Ленина, 25, кв. 46,
Новосибирск, 630004

***

Мне 18 лет, рост 172 см, худощавый. Для общения хочу познакомиться с девушкой 18-19 лет, ну а дальше будет видно. Обязательно непьющей и некурящей, чтобы у моих детей была нормальная мать. Живу в селе. Дальнейшее будущее обсудим вместе.

Никита, Ипатовский р-н,
Ставропольский край,
тел. 8-905-498-77-41

***

Хочу найти свою вторую половинку. Мне 45 лет, рост 168 см, вес 95 кг. После 9 лет брака дальнейшая жизнь у нас с супругой не сложилась из-за того, что я получил II группу инвалидности (сколиоз позвоночника). Передвигаюсь с тростью, но по хозяйству все делаю сам. Не курю, выпиваю в меру, только по праздникам. После развода живу в деревне с родителями. Требования к женщине: 32-38 лет, рост 160-165 см, вес 50-60 кг, из сельской местности, без вредных привычек, добрая, работящая, негулящая. Ребенок до 3 лет приветствуется. Отвечу всем, кто вышлет фото (верну). Ради обогащения и ради интереса прошу не беспокоить.

Виктор,
Красноярский край,
тел. 8-923-770-14-27

В браке тяжелы только первые 50 лет семейной жизни. Потом на помощь приходит склероз.

ЖЕНЩИНЫ

Если вы одинокий дедушка 75-80 лет, но не хотите быть одиноким, хотите жить, а не доживать, тогда мы найдем общий язык. Не бойтесь изменить жизнь! У вас есть болезни? А у кого их нет? Будем вместе лечить друг друга. Мне 75 лет, рост 157 см, вес 75 кг. Живу одна в самом большом городе России! Люблю природу, летом в лесу собираю чернику, землянику, грибы. У дочери почти гектар земли — это хороший отдых летом. Жду, дорогой, твоего звоночка!

Раиса, Москва,
тел. 8-915-418-64-51

***

Для серьезных отношений хочу познакомиться с интересным мужчиной ростом выше 170 см, без вредных привычек, славянской национальности, можно с инвалидностью. О себе: приятной внешности, интересы разносторонние. Согласна на переезд.

Наталия,
Ставропольский край,
тел. 8-938-334-77-18,
звонить с 14.00 до 21.00

Мне 70 лет, вдова. Живу в пригороде Ессентуков. Чистоплотная, без вредных привычек, очень люблю готовить, печь пироги и пирожки. Хочу познакомиться с хорошим человеком, вдовцом, до 70 лет.

Наталья Никитична,
Ессентуки,
Ставропольский край,
тел. 8-988-841-80-58

***

Если ты одинок, тебе 60-65 лет, русский, худощавый, ростом 170-175 см, без вредных привычек и согласен на переезд с Кавминвод в Георгиевский р-н Ставропольского края, жду твоего звонка. Мне 65 лет, рост 156 см. Есть дом в селе.

Нина,
Ставропольский край,
тел. 8-928-319-05-15

В семье гарантирую верность

Для создания крепкой, дружной семьи познакомлюсь с доброй, внимательной, порядочной женщиной. Мне 66 лет, рост 170 см, вес 115 кг. Образование среднее техническое. В семье гарантирую верность, преданность и того же жду от избранницы.

Александр Владимирович,
Краснодар,
тел. 8-999-636-58-01

Одиночество — это страшно

Мне 69 лет, рост 170 см, вес 70 кг. Была семья, вырастили и воспитали двух дочерей, им уже по 33 года. Но так в жизни бывает, что все хорошее когда-нибудь заканчивается. Сейчас с женой в разводе. Отработал дальнобойщиком 41 год. Живу в частном доме (достался от друга, свой дом в 2013 году сгорел при загадочных обстоятельствах). Одиночество — это страшно. Хотел бы познакомиться с простой, невысокой женщиной.

Владимир, Белая Калитва,
Ростовская обл.,
тел. 8-928-608-00-88

Богатство и красота для меня ничего не значат

Нужна хозяйка, иначе говоря, жена. Мне 55 лет, рост 172 см, вес, наверное, около 60 кг. Живу с родителями в райцентре Казахстана, в двухквартирном доме. Родители уже пожилые — отцу 81 год, маме — 80 лет. Работаю в государственной организации, которая функционирует при любых обстоятельствах. Сестер и братьев у меня нет. Не курю, спиртные напитки не употребляю. Хочу, чтобы и жена была без вредных привычек. Богатство и красота женщины для меня ничего не значат. Она может быть обычной, но порядочной, с добрым характером, возраст — 48-55 лет. Об остальном поговорим по телефону.

Игорь, пгт Нура
(раньше Киевка),
Карагандинская обл.,
Казахстан, тт. 8-721-442-18-66,
8-777-652-29-46

Лучше найду мужчину с длинными руками, чем буду встречаться с таким чудом

В прошлом году я познакомилась с мужчиной. Сказал, ему 65 (мне 60) , но на вид точно больше 75. Маленький, худенький, лицо как печеное яблоко и зациклен на здоровом образе жизни. На первом свидании спросил, прохожу ли я каждый год медицинское обследование. Когда позвала к себе в гости, сразу уточнил, сколько у меня степеней очистки воды. Увидел микроволновку, в ужасе крикнул, что я сошла с ума, ведь это как атомный реактор в квартире. Ест строго по расписанию, только здоровую пищу. Продукты принес с собой, сказал, каким растительным маслом можно пользоваться. Как-то раз позвонил в девять вечера, я еще гуляла. Спросил, почему я не дома, спать пора. Ответила, что ложусь поздно. Он сразу: «У тебя проблемы со сном?»

Я боялась слово сказать — сразу искал проблемы со здоровьем, хвастался, что ему не стыдно раздеться на пляже, хотя восторгаться там особо нечем. Однажды, уходя, у порога обнял, чмокнул в щеку. На следующий день позвонил и говорит: «Я специально обнял тебя, и у меня не хватило рук». Ха, он хотел меня унизить! Да я лучше найду мужчину с длинными руками, чем буду встречаться с таким чудом.

Антонина, Самара

Умные мысли

■ КОГДА ЛЮДИ НЕ СХОДЯТСЯ В ГЛАВНОМ, ОНИ РАСХОДЯТСЯ ИЗ-ЗА ПУСТЯКОВ.

■ ЕСЛИ СЕМЕЙНАЯ ЖИЗНЬ НЕ ЛАДИТСЯ, ТО НЕ МЕБЕЛЬ НАДО СТАВИТЬ ПО ФЭНШУЙ, А КРОВАТЬ ПО КАМАСУТРЕ.

Об одиночестве — *Обсудим?*

Вместе уже невозможно...

ОДИНОЧЕСТВО... СКОЛЬКО О НЕМ НАПИСАНО...

В 60-75 лет, когда приходит старость и здоровье подсказывает, что без аптеки уже не жить, люди начинают задумываться: а кто же будет рядом, кто поднесет стакан воды и наберет номер скорой? Дети? Они далеко, у них свои заботы, семьи. Опять-таки маленькие дети болеют и на работе аврал. Позвонят своему престарелому родителю, спросят: «Как здоровье? Как дела?» — и снова молчание на несколько дней. А старику ведь хочется понянчить внучат, услышать их лепет и звонкий голосок. Приедут дети, внуки на два дня, а потом снова — обыденность старых стен старого дома. И опять подскакивает давление, сердце начинает беспокоить, опять человек остается один на один с одиночеством.

Не хочется жить одному, вот и пишут мужчины объявления в рубрику «Познакомимся?». Ищут женщину, чтобы создавала уют в его доме: стирала, убирала, жарила пирожки. А зачем? Зачем ей эти хлопоты, когда она годами создавала уют в своем доме, вила свое семейное гнездышко? Может, в таких отношениях лучше выбрать гостевые визиты? Ну, встретили вместе юбилей, отметили день рождения, съездили на море — и снова порознь. Никто никому не обязан стирать, делать ремонт, сажать картошку... Каждый заботится о своих внуках, помогает им деньгами, дарит подарки. Каждый живет своей жизнью, а вместе уже невозможно. У каждого за плечами свой большой путь. Вы со мной согласны?

Анастасия,
Ставропольский край

К читателям

НАПОМИНАЕМ, ЧТО НА ПОЛОСЕ «ПОЗНАКОМИМСЯ?» ПУБЛИКУЮТСЯ ПИСЬМА ТОЛЬКО ТЕХ ЧИТАТЕЛЕЙ, КОТОРЫЕ УКАЗЫВАЮТ СВОЙ ПОЛНЫЙ АДРЕС И ФИО (МОЖНО С ПОМЕТКОЙ «НЕ ДЛЯ ПУБЛИКАЦИИ»).

Такая история

Наталья мечтала о родном ребёнке

В свои два с лишним года Ника не может обходиться без мамы. Совсем.

Девочка не ходит, не говорит. Конечно, бывает, что рождаются больные дети. Но Ника-то родилась после искусственного оплодотворения, после тщательного исследования в клинике! Как оказалось, не такого уж и тщательного.

Наталья с мужем очень хотели детей. Не получалось — муж Сергей оказался бесплоден. Он предложил жене усыновить ребенка из детдома. Но Наталье хотелось родного. С согласия мужа она обратилась в челябинскую клинику для процедуры искусственного оплодотворения. Выбрали донора из банка спермы. Наталья забеременела и родила очаровательную малышку. Но в полгода девочка вдруг перестала держать голову, опора на ножки исчезла. Родители обратились в больницу. Врачи сказали, что дело в спинном мозге и что ребенок, возможно, будет жить максимум года два. Поставили диагноз спинальная мышечная атрофия. Это навсегда.

Так получилось, что и Наталья, и донор оказались носителями сломанного гена. В клинике это не проверили. И предложили избавиться от Ники, которой в тот момент было уже 8 месяцев. Наталья отказалась. Есть лишь единственное лекарство для таких детишек, после него начинают даже ходить! Но одна инъекция стоит до 9 млн рублей, а их надо как минимум четыре на один курс...

Знаете ли вы, что...

В САМОА — НЕБОЛЬШОМ ОСТРОВНОМ ГОСУДАРСТВЕ — ЗАКОНОМ ЗАПРЕЩЕНО ЗАБЫВАТЬ О ДНЕ РОЖДЕНИЯ СУПРУГИ.

На приёме у психолога

Не хочу быть мамой-наседкой

Моя мама осуждает меня за то, что я не живу жизнью своих детей. Ей кажется, что если у меня два сына-подростка, то я просто обязана быть в курсе их интересов. Не имею права на личную жизнь. Но я не хочу быть мамой-наседкой. Кто из нас прав?

Ирина К., Нижний Новгород

Большинство родителей выбирают золотую середину: и своей жизнью живут, и детям должное внимание уделяют. Но есть и крайности: равнодушные родители и родители-опекуны. Видимо, ваша мама как раз и находится на втором полюсе.

Мама-наседка — это та самая героиня анекдотов, которая лучше ребенка знает, чего он хочет: спать, есть или гулять. При этом совершенно неважно, сколько «малышу» лет — пять или тридцать. Потом такие матери зачастую превращаются в своеобразных деспотов. Ставят в вину стремящемуся к самостоятельности ребенку, что на него вся жизнь была положена.

Лучшее, что вы можете сделать, — не спорить с мамой на эту тему. Спокойно делайте то, что считаете нужным. Главное — все время анализируйте, хватает ли детям вашего внимания. В подростковом возрасте это особенно важно.

М. Н. Скворцова, психолог

Обсудим?

Свекрови слишком много в моей жизни

Нет, мы не живем вместе, она не приезжает в гости — только если сами позовем на какое-нибудь событие. Не лазает по шкафам, не учит меня жизни...

Но практически каждый день от нее приходит сообщение: «Доброе утро! Как спали, как дела, что новенького?»

При встречах она обязательно сделает замечание, что я неправильно называю мужа или сына — уменьшительно-ласкательно, без пошлости и интимных словечек. Кому какое дело, как я к мужу и сыну обращаюсь, правда? Но свекрови есть дело до всего.

■ Главное в споре с мужем — переманить на свою сторону свекровь.

■ Свекровь — мать идеального сына, которому жутко не повезло с женой.

Приглашаем в гости — она за неделю три раза позвонит, спросит, что нужно приготовить, хотя готовлю я очень хорошо, муж — свидетель. Услышит три раза «спасибо, ничего» и все равно привезет что-нибудь к столу. Мне не жалко, пусть готовит и везет, но человек не слышит слова «нет». И так во всем. Для меня это очень тяжело морально.

Постоянно пытается всучить какую-нибудь ерунду, которую скупает тоннами. Мы с мужем не сговариваясь отвечаем: «Спасибо, не нужно...» — «Нет, — говорит свекровь, — вам понравится!» И прет.

С ребенком вообще песня. Свекровь тоннами дарит ему одежду с рынка, хотя мы все покупаем в хороших магазинах. И если бы она хотя бы уточняла размер, а то покупает все на три-пять лет вперед. Мне не жалко доброе слово сказать. Беру и благодарю. Но куда все это добро потом засунуть?

Периодически у свекрови вспыхивает желание заботиться обо мне. Тогда я вообще на стену лезу. Из последнего. Недели две назад я выложила в интернет свою фотографию с сыном. И вчера прилетел десяток сообщений от свекрови: «Почему ты там заплаканная? Тебя мой сын обижает? Ты мне говори, я тебя в обиду не дам! Что случилось?»

Да если бы и были проблемы с мужем, кому какое дело?! Нам с мужем по 32 года. Мы что, без мамы не разберемся? А главное, на том самом фото я счастливая и улыбаюсь во весь рот.

Мне некомфортно. Я человек закрытый и не хочу дружить со свекровью. Она затуркала своей гиперопекой и моего мужа.

У меня есть своя мама. Зачем свекровь пытается меня «удочерить»? Воспитание не позволяет послать ее прямым текстом. Да и мужу несладко будет, если начну войнушку с его мамой. Не хочу скандалов в семье. Не хочу неврозов. Не хочу обижать свекровь, как бы ни злилась на нее, — умом-то понимаю, что мне досталась еще очень приличная. Как правильно поступить? Сразу скажу, что прямой разговор результатов не даст, разве что негативные. Свекровь в климаксе, она обидчивая, мнительная и вся такая ранимая. В общем, и свекровь достала, и муж мямля. В душе всех понимаю и жалею, но и себя жалко, невозможно же общаться из-под палки.

Виктория, Смоленская обл.

■ ТОЛЬКО В РОССИИ КОРОБКА ОТ КУПЛЕННОЙ ВЕЩИ ХРАНИТСЯ ДОЛЬШЕ, ЧЕМ САМА ВЕЩЬ.

■ ДЛЯ МУЖА ВСЕ ПЛАТЬЯ ЖЕНЫ ОДИНАКОВЫЕ, А ВСЕ ЕГО ОТВЕРТКИ РАЗНЫЕ.

Жесты, понятные только русским

МЫ МОЖЕМ ЗАМЕНИТЬ ЦЕЛЫЙ РАЗГОВОР ОДНИМИ ЖЕСТАМИ. ВОТ ПЯТЬ САМЫХ ПОПУЛЯРНЫХ В РОССИИ.

1 **Шиш тебе.** На протяжении веков этот жест был аналогом «среднего пальца» в других культурах. В разные времена в некоторых странах он считался оскорбительным или отгоняющим духов. А сегодня просто значит «вы ничего не получите».

2 **Давай выпьем?** Щелчок пальцами по шее — исконно русский жест — призыв выпить. Легенда гласит, что во времена строительства Петербурга неизвестный умелец так поразил Петра I, что царь решил наградить парня всем, что тот захочет. Мастер попросил поставить себе клеймо на шею, которое давало бы ему право пить в любом заведении бесплатно. Он просто показывал на знак на шее, чтобы его узнали.

3 **С меня довольно!** Приставив ребро ладони к горлу, можно дать понять, что вам хватит или вы устали от чего-то.

4 **О боже!** Хлопок ладошкой по лбу обозначает: «какой я глупый», «как я мог забыть!»

5 **Как насчет денег?** Если вы потрете большим пальцем сомкнутые вместе указательный и средний, вы определенно намекнете на деньги. Раньше жест использовали при обозначении взятки. А сейчас им обозначают практически все, что связано с деньгами.

Гости приезжают максимум с зубной щёткой

Живу в деревне. Гости приезжают каждые выходные. Мне это надоело. Приезжают максимум с зубной щеткой. Я, если еду куда с ночевкой, всегда думаю, что буду есть, носить и чем вытираться. Да, наверное, везти с собой полотенце — перебор, но как не взять домашнюю одежду? Это выше моего понимания. И даже без ночевки, если собираюсь провести в гостях больше трех часов, — везу еду. А мне из еды привозят батон хлеба, который, кстати, сами же и съедают. Я уже молчу, что дочке даже шоколадку не привезут. Получается: я гостей встреть, накорми, дай халат, тапочки, мочалку, полотенце, спать уложи. А они подышат свежим воздухом, вздохнут: какая красота! И уедут. Недавно одной подруге отказала от дома, а с остальными решила взять паузу. Но завтра наверняка кто-нибудь сообщит по мобильному, что выезжает в мою сторону...

Ирина, Краснодарский край

Цифры и факты

УГОЛОВНОЕ законодательство Саудовской Аравии и Новой Гвинеи содержит статьи, наказывающие за ведьмовство тюремным заключением.

СВЫШЕ 300 «ведьм» было убито в результате самосудов в Индии с 1995 по 2014 год.

В НАЧАЛЕ XV века возникло понятие шабаша ведьм, на который ведьмы собирались, чтобы общаться с дьяволом.

ПАПА Александр VI в 1258 году объявил, что инквизиторы не должны расследовать случаи колдовства, если в них не было явных элементов еретической мысли.

ЧТОБЫ сделать поля плодородными, в XII веке в Англии существовал ритуал, во время которого землю поливали молоком, медом, маслом, травами и святой водой, произнося отрывки из Библии.

Что видят кошки в пустоте

Почему кошки вдруг замирают на месте и начинают круглыми глазами смотреть в одну точку? Хозяев такое поведение питомцев пугает или настораживает. Что кошки там видят? Домового, призраков?.. Физики давно нашли такому поведению животных научное объяснение. У кошек зрение, слух и осязание гораздо острее, чем у человека. Органы чувств позволяют этим животным чувствовать то, что недоступно человеку, — инфра- и ультразвук, запахи и движение мельчайших частиц. Этого достаточно, чтобы кошка таинственно замерла на минуту, уставившись в потолок. А возможно, там в этот момент пролетает мошка, которую глаз человека не замечает.

Из почты «Айболита» — *Для тех, кто верит*

Подруга моя стала сохнуть

ГОД НАЗАД У МОЕЙ ПОДРУГИ НАЧАЛИСЬ НЕЛАДЫ С МУЖЕМ. ЛАДНО БЫ ТОЛЬКО ЭТО, У КОГО НЕ БЫВАЕТ!

Но Ленка заметила, что муж попивает, гуляет, домой за полночь приходит. И настроение у него отличное, здоровье тоже. Свекровь, с которой жили, тоже здоровьем пышет, аппетит отменный. Подруга же моя и так весила немного, а стала еще больше сохнуть, вянуть и грустить. Было ясно — дело нечисто!

И вот идет как-то Ленка по городу и замечает, что женщина на другой стороне улицы остановилась и глаз с нее не сводит. Потом перешла дорогу и говорит: «А вы знаете, что на вас порчу навели?» Лена сказала, что не верит в такие вещи, засмеялась и пошла дальше.

Примерно через неделю подругу обогнали две женщины. Одна из них повернулась и сказала: «Девушка, на вас сильная порча. Займитесь этим, пока не поздно». Лена стала переживать, пошла к маме, рассказала обо всем. Мать посоветовала сходить в церковь.

В ближайшую субботу Лена встала пораньше, стала собираться в храм. Тут из своей комнаты вышла свекровь и обеспокоенно осведомилась: куда это она собралась? Ленка сказала, что на работу срочно вызвали. Не хотелось ей почему-то говорить правду.

Пришла она в храм, стала слушать службу. И почувствовала, что ее будто к земле клонит. Ноги подкашиваются, горло перехватывает, словно задыхается. В голове звон. Выбралась во двор, села на скамейку. Тут какая-то прихожанка обратила внимание на нее. Достала из пакета бутылку с водой, сказала, чтобы Лена попила и лицо умыла.

Когда подруга стала пить воду, ей показалось, что это кипяток. Кое-как сделала несколько глотков. Посидела, вернулась в церковь, но еще два раза выходила отдышаться на воздух. После службы взяла святой воды с собой. Вернулась домой. Пила святую воду и умывалась ею. Потом в церковь не раз ходила. И как-то незаметно стала такой, как прежде.

А вот со свекровью, по словам Лены, произошли перемены. Хворать начала...

Без подписи

Ей-богу, правда!

«Это и есть настоящий рай»

Скоро у человечества появится шанс встретиться с теми, кто уже умер. Причем здесь, на земле.

ДЕВОЧКУ «ВОСКРЕСИЛИ» В ВИРТУАЛЬНОМ МИРЕ

Женщина из Южной Кореи смогла вновь увидеть свою умершую дочь с помощью технологии виртуальной реальности. Разработчики создали цифровую копию девочки, с которой ее мать пообщалась, надев шлем виртуальной реальности и тактильные перчатки. Рассказывая об эксперименте, кореянка заявила: «Это и есть настоящий рай. Я встретила дочку, которая улыбалась мне, пусть и ненадолго, но осуществилась моя заветная мечта». Дочь Чан Чжи Сун Найон умерла в семь лет (в 2016 году) от редкого заболевания. Чан тяжело переживала смерть Найон. На теле у нее есть татуировка с именем и датой рождения дочери, а на шее висит ожерелье с костным порошком ребенка.

«ГДЕ ТЫ ПОТЕРЯЛАСЬ, МАМА?»

Инженеры использовали реальные фото и видео Найон, а также запись ее голоса, чтобы воспроизвести их в виртуальной реальности. Когда цифровая копия была создана, женщине выдали шлем и перчатки. Встреча матери и дочери состоялась в парке, в котором они часто гуляли, — его тоже воссоздали в виртуальной реальности. Найон выбежала со словами: «Где ты потерялась, мама? Ты скучала по мне?» Чан, которая не смогла сдержать слезы, аккуратно протянула руку и благодаря тактильным перчаткам смогла почувствовать прикосновение ладони дочери.

ЧТО ЖДЕТ НАС В БУДУЩЕМ

Такая технология пока не совершенна, но в скором будущем общение с умершими родственниками в виртуальной реальности может стать нормой. Последствия этого трудно предугадать. Кому-то это поможет пережить потерю близкого человека и даст силы двигаться дальше. А кто-то может стать зависимым от виртуального мира и будет проводить в нем больше времени, чем в реальном. Некоторые эксперты предсказывают, что в будущем общение с умершими выйдет за пределы виртуальной реальности. В обществе появятся специальные роботы-андроиды, «изображающие» погибшего родственника уже не в виртуальном, но в реальном мире.

ТИПОГРАФИЯ Кавказинтерпресс

ГАЗЕТЫ
ЖУРНАЛЫ
БУКЛЕТЫ
БРОШЮРЫ
ЭТИКЕТКИ
УПАКОВКА
ПЛАКАТЫ
КАЛЕНДАРИ

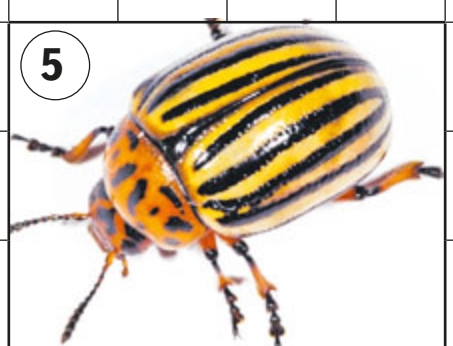
- Безупречное качество
- Современное немецкое оборудование
- Высококвалифицированная команда
- Доставка по ЮФО и СКФО

г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191Б
(8652) 24-36-41, 8-918-887-10-32
E-mail: cmo@kavkazinterpress.ru

ЛУЧШАЯ В РЕГИОНЕ!

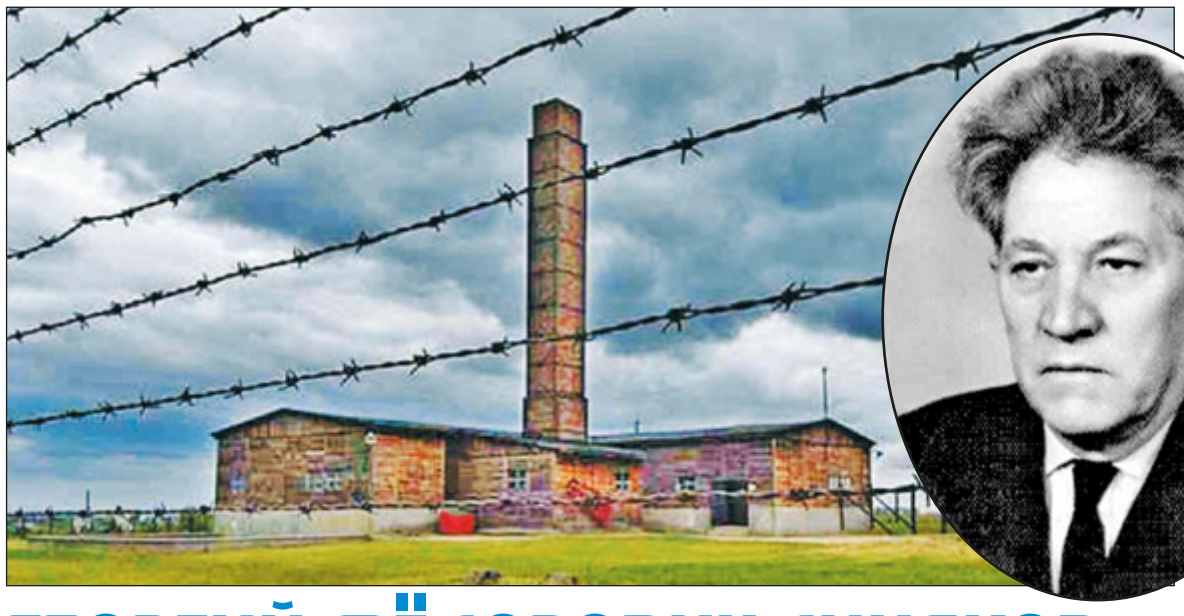
ПРИГЛАШАЕМ К СОТРУДНИЧЕСТВУ РЕКЛАМНЫЕ АГЕНТСТВА!

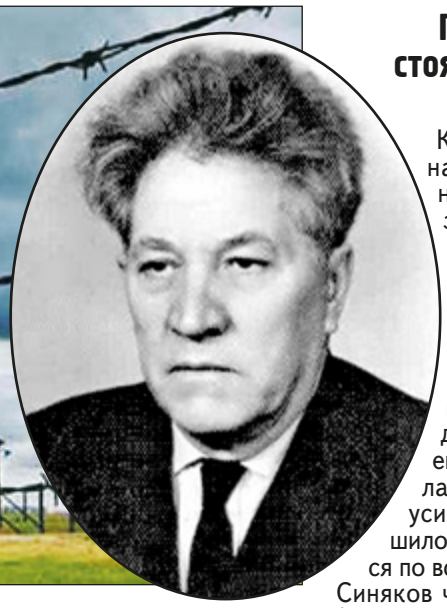
Изворотливый негодяй
Актер в роли гладиатора
Кончик звукоснимателя
Праздничное шествие
Цветочница в опере Пуччини
Пара для ян
Собрание редкостей
«Саврасовская» птица
Ушастый смешарик
Эрзац сливочного масла
Ждал шифровок от Юстаса
Между дверью и полом
Поющая Селин из Канады
Сорняк в блокадном хлебе
Старое название турка
Мошенник из словаря Даля
Слово запрета от шамана
Цифра с носом
Грубый напильник
Билли из романа Стивенсона
Ораторство карапуза
Сборник географических карт
Разновидность лиры
Роликовый конвейер
Блокировка в рамках ООН
Жуткое сновидение
Деталь часового механизма
Потомок эсперанто
Мусоргский по имени
Замок — символ Лондона
Софи из фильма «Чочара»
Памятник в виде плиты
Слуга двух господ
Еврейский духовник
«Разводящий» в казино
Река по границе с Китаем
Псина из классики
Хозяин Гримо у Дюма
Сигнал об опасности
Станок гончара
Конное такси в Париже
Сильный ветер на Байкале
Птица с младенцем в клюве
Рукоятка шпаги
Спутница дачного дома
Орудие пахаря
Имя телеведущей Шараповой
Деревушка на Руси
«Родитель» истины
Профсоюзный орган
Фрунзик-актер
Вояж артистов по стране
Эшафот в мясном отделе
«Заботливая» акула
Стольный град китайцев
Осечка бильярдиста
Актриса... Жакоб
Шашлык по-японски
Сыщик Гудвин по имени
Хлебная пряность
Крепкая корка сугроба
Поэт... Дельвиг
Полимер для ногтей
Коллега пшеницы
Растение со вкусом чеснока
Мистер «неразгаданность»
Гибрид моста и канала
Задание депутату
База отдыха на курорте



1 2 3 4 5

Составила Елена Короткова





ГЕОРГИЙ ФЁДОРОВИЧ СИНЯКОВ, лагерный номер 97625, просто хирург и герой

Он учил пленных «умирать», чтобы оказаться на свободе

Попав в плен под Киевом, в концлагере он сутки напролет оперировал раненых заключенных. А потом помогал бежать из лагеря. Спасенных им людей тысячи…

Лагерный номер 97625

Георгию Синякову было 38 лет, когда фашисты вторглись на нашу землю. Опытный врач с 13-летним стажем отправился на передовую на второй день войны. Попал на Юго-Западный фронт, там стал ведущим хирургом 119-го медсанбата. В начале октября 1941 года под Киевом была ожесточенная схватка отступающей Красной армии и атакующих гитлеровских войск. У поселка Борщевка немцы окружили полевой госпиталь, который не успели эвакуировать. Синяков вместе с ранеными попал в плен — в концлагерь Кюстрин, расположенный на территории Польши. Заключенному присвоили лагерный номер 97625.

Голод, болезни, изнурительный труд…

Концлагерь был огорожен дополнительными многослойными заграждениями из колючей проволоки. Изможденных, полуголодных людей убивал тяжелый труд — добыча камня в карьере — и избиения надзирателей. Пленные гибли от инфекций. Те, кто были из других стран, получали лекарства и продукты, их выделяли организации Международного Красного Креста. Советским гражданам они не доставались. Сталин сказал: «У нас пленных нет, а есть предатели» — и принял решение о выходе СССР из соглашений по Красному Кресту.

К КОНЦУ ВОЙНЫ 116 ТЫСЯЧ ВОЕННЫХ ВРАЧЕЙ НАГРАЖДЕНЫ ОРДЕНАМИ И МЕДАЛЯМИ. ПОДВИГ СИНЯКОВА ОЦЕНИЛИ ЛИШЬ СОТНИ ПЛЕННЫХ, КОТОРЫХ ОН СПАС…

Наконец создали лазарет для заключенных

Первые месяцы войны фашисты вообще не лечили советских заключенных. Десятки тысяч новых пленных — бесплатная рабочая сила — все пребывали. Но война затягивалась, и немцам пришлось задуматься о восстановлении человеческого ресурса. Лазарет оборудовали посреди лагеря, за колючей проволокой и под охраной часовых. Сюда и привели заключенного пленного №97625. Русский доктор очень удивился, увидев здесь, в фашистской душегубке, хирургический стол, скальпель и даже бинты и йодоформ. Не сон ли это? Но был конец 1944 года, Советская армия уже вступила в Европу. Фронт пожирал дивизии гитлеровцев. Германия позарез нужнадалась в бесплатной рабочей силе. А заключенные умирали сотнями и тысячами. Рейху это стало не выгодно. Вот и создали лазарет. На должность доктора присмотрели Георгия Синякова. Ему пришлось пройти настоящий экзамен. В комиссию вошли немецкий врач концлагеря Кошель, а также доктора-заключенные из Югославии, Великобритании и Франции. Полураздетый истощенный советский военврач уверенно и правильно выполнил резекцию желудка, получив неофициальное звание «русский доктор».

В палатах (бараках) лазарета лежали 1500 больных и раненых. Синяков ежедневно выполнял до пяти операций и свыше 50 перевязок. Он лечил пневмонию, плеврит, прободную язву, остеомиелит. В буквальном смысле работал на износ — до 20 часов в сутки. Даже удалял злокачественные опухоли.

Перед ним стояла на коленях немка

Как-то сын одного из надзирателей поперхнулся костью и начал задыхаться. Георгий Федорович блестяще провел операцию и вернул мальчика с того света. Рыдающая от страха за сына жена гестаповца стала на колени перед русским доктором и поцеловала ему руку. А руководство лагеря назначило врачу усиленный паек и разрешило свободно перемещаться по всей территории лагеря. Синяков что-то съедал сам, но большую часть пищи отдавал раненым. Он обменивал сало на картошку и хлеб и подкармливал самых слабых и истощенных.

Его мази «из топора» заживляли раны

ЧТОБЫ ИЗБЕЖАТЬ ЗАРАЖЕНИЯ, НА РАНЫ НАКЛАДЫВАЛАСЬ ПОВЯЗКА, СМОЧЕННАЯ В РАСТВОРЕ СОЛИ. СОЛЬ ВПИТЫВАЛА КРОВЬ И ПОДСУШИВАЛА РАНЫ.

Чудесный доктор буквально из подручных средств составлял мази, которые хорошо затягивали раны, но при этом имели такой ужасный внешний вид и так дурно пахли, что никому из немцев и в голову не могло прийти, будто рана на самом деле уже почти зажила. И еще он учил своих больных имитировать агонию и собственную смерть: задерживать дыхание, расслаблять мышцы, не двигать глазами… Когда очередной больной «угасал», Синяков объявлял фашистам о его смерти. Вместе с действительно умершими бойца выбрасывали в большой ров — немцы не трудились закапывать трупы. Ров этот не охранялся и был за территорией лагеря. Ночью «умерший» выбирался из кучи мертвых тел и пробирался к своим.

Одной из таких спасенных была советская летчица Анна Егорова. На ее счету было 277 вылетов. Фашисты сбили Егорову под Варшавой. Немцы знали, что в плен попала «летающая ведьма», и хотели устроить показательную казнь. Но вмешался русский доктор. Он сумел убедить немцев, что казнь измученной летчицы будет выглядеть зверской расправой. Надо сначала подлечить ее. Однако лечение затягивалось. Больная «умирала» на глазах… И «умерла» (на самом деле спаслась).

Фашисты боялись заразы

Георгий Федорович прятал в инфекционное отделение и других советских летчиков. Штурмовик Николай Майоров попал в плен с переломанной в нескольких местах челюстью. К тому же у пленного начиналась газовая гангрена на руке. Синяков собрал челюсть буквально по кусочкам, спас и руку. Этот летчик, как и еще десять, тоже «умер» в инфекционном отделении.

Приближалась победа наших войск…

Советские танки подходили к Кюстрину. Заключенных, которые держались на ногах, фашисты ночью загнали в эшелоны и отправили в Германию. Тех, кто был болен, но мог идти, пешком погнали через замерзший Одер. А тяжело больных — три тысячи человек — решили расстрелять. Рискуя сам нарваться на пулю, Георгий Синяков попросил фашистов не брать грех на душу, мол, сами умрут, не жильцы они. И гитлеровцы покинули лагерь без единого выстрела!

Послесловие

С советскими войсками доктор Синяков дошел до Берлина и даже расписался на Рейхстаге. После демобилизации переехал в Челябинск, преподавал в медицинском институте и руководил хирургическим отделением медсанчасти. О войне не вспоминал, а про концлагерь — тем более. Звание «Заслуженный врач» Георгию Федоровичу не светило. Тому, кто был в плену, наград не положено. Но он прожил 74 года. И был счастлив тем, что сам остался жив и что ходят по земле тысячи спасенных им людей. На похороны врача пришло больше тысячи человек. Многие прилетели издалека.

Анна Егорова — «летающая ведьма»

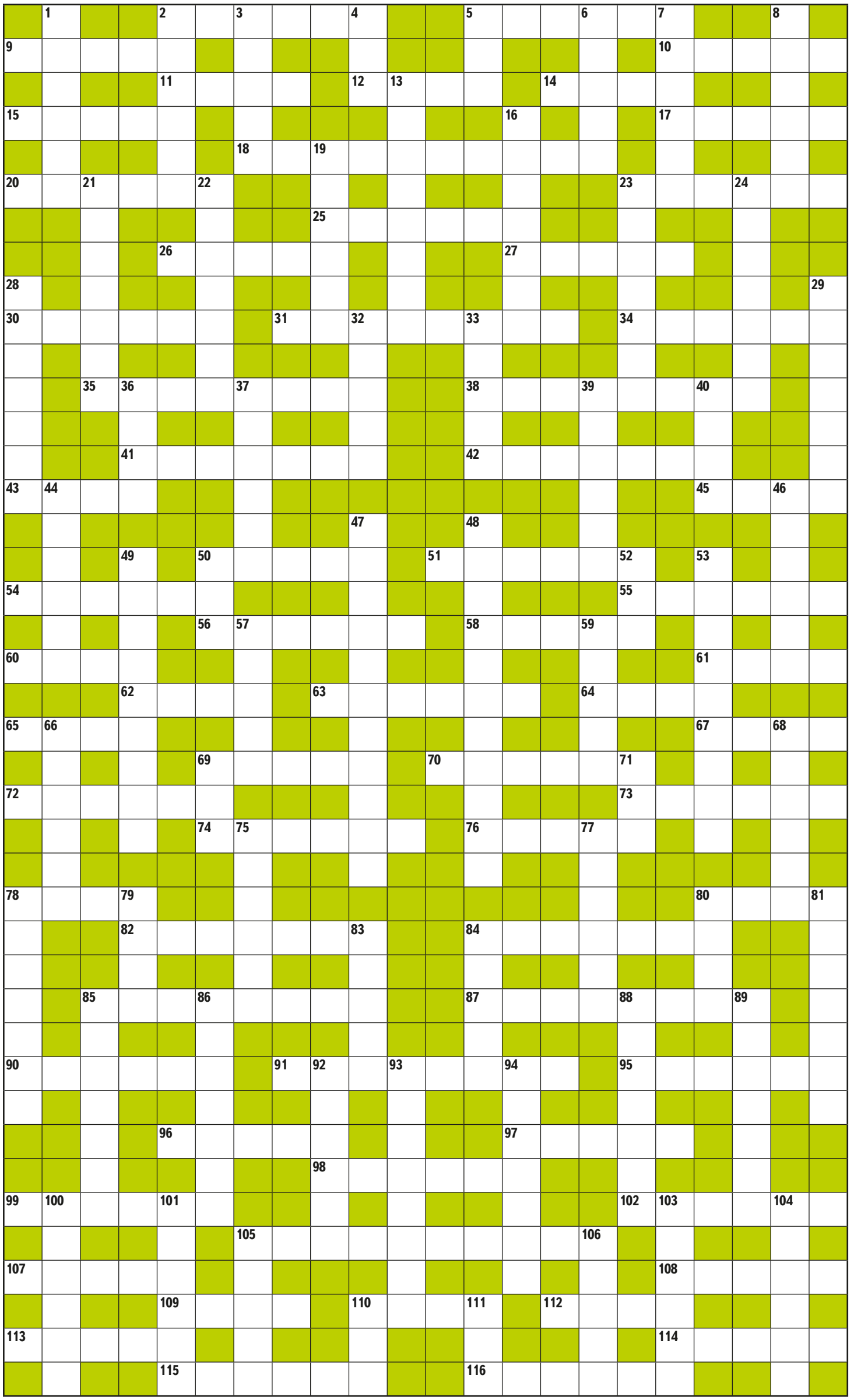
ЕЙ ДОКТОР СИНЯКОВ ПОМОГ БЕЖАТЬ ИЗ ПЛЕНА. БЛАГОДАРЯ ЕЕ РАССКАЗАМ И СТАЛО ИЗВЕСТНО О ПОДВИГЕ ПРОСТОГО ХИРУРГА ИЗ ЧЕЛЯБИНСКА, КОТОРЫЙ СТАЛ АНГЕЛОМ-ХРАНИТЕЛЕМ ДЛЯ ТЫСЯЧ ЛЮДЕЙ.

КРОССВОРД

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: **2.**Композитор Григ по имени. **5** Антипод блондина. **9.**Маэстро Раймонд... **10.** Высокая болотная трава. **11.**Спасение от солнцепека. **12.**Спортивное состязание. **14.** Чистая победа борца. **15.**Школьный стол. **17.**Печенки, которыми чуют. **18.**Профессионалка с коклюшками. **20.**Гетман Украины. **23.**Великое создание мастера. **25.**Воспаление сустава. **26.**Маневр лихача на дороге. **27.**Путешествовала по Стране чудес. **30.**Лиственное дерево. **31.**Торговец мукой на Руси. **34.**Озеро или пруд. **35.**Юбка на обручах. **38.**Плаксивая царевна. **41.**Араб в Средние века. **42.**Балерина по имени Галина. **43.**Светлая часть суток. **45.**«Земля и ...» у народников. **50.**Ценная древность. **51.**Тольяттинский автомобиль. **54.**Завязка для ботинка. **55.**Сорванец с парижских баррикад у Гюго. **56.**Отработка навыков. **58.**Негритянские трущобы в мегаполисе. **60.**Миссис варшавянка. **61.**Миниатюра про тупого доцента. **62.**Река в Индии. **63.**Теплая куртка. **64.**Содержимое в кузове. **65.**Туман с холмов Грузии. **67.**Неделимый в молекуле. **69.**Лексикон подростка. **70.**Прогулка для поправки здоровья. **72.**Кавказский кефир. **73.**Полоса складок на платье. **74.**Сказочный Ясный сокол. **76.**Знаменитая лондонская газета. **78.**Дорожное одеяло в клетку. **80.**Чувство меры в поведении. **82.**Настраивание механизма станка. **84.**Столица Никарагуа. **85.**Слово «нирвана» в переводе. **87.** Забор в простонародье. **90.**Строитель атолла. **91.**Веревочка для прыжков. **95.**Бог морей. **96.**Дитя индейца и испанки. **97.**Палка с точкой опоры. **98.**Горячая «груша» с водой. **99.**Имя агента 007. **102.**Давление на пружину. **105.**Режиссер ... Станиславский. **107.**Предмет слепого поклонения. **108.**Драгоценный камень. **109.**Кентавр ниже пояса. **110.**Провод в изоляции. **112.** Транспорт до квартиры. **113.**Французский философ. **114.**Автор «Риголетто» и «Травиаты». **115.** Примитивный миксер. **116.**Рослый парень.

ПО ВЕРТИКАЛИ: **1.** Каракулевая шапка генерала. **2.**Картина-оттиск. **3.**Обруч из цветов. **4.** Белый в Вашингтоне. **5.** Длинная плеть. **6.**Двигатель прогресса. **7.**Причина износа деталей. **8.** Диверсия на железной дороге. **13.**Стерилизация инструментов в операционной. **16.**Греческий хоровод. **19.**Зимний головной убор. **21.**Безветренный уголок. **22.**Лермонтовский герой. **23.**Процессия как она есть. **24.**Наша лыжница — олимпийская чемпионка. **28.** Университетский город в Англии. **29.**Обостренное самолюбие. **32.**«Темные аллеи», автор. **33.**Южноамериканский страус. **36.**Древнее государство вокруг Киева. **37.**Написал слова песни «Эх, дороги...». **39.**Жаровня к шампурам. **40.**Он же характер. **44.**Пустяки, вздор. **46.**Боль перед ненастьем. **47.**Подводник с баллонами. **48.**Окраска высокого голоса. **49.**Профессиональный поливальщик полей. **50.**Часть спектакля. **52.**Кабала Золотой Орды. **53.**Предприятие, где строят самолеты. **57.**Звезда в созвездии Льва. **59.**Ломовые лошади. **66.**Часть речи с временами. **68.**Реакция на пароль. **69.**Третий сын Адама и Евы. **71.**Орган, пострадавший у любопытной Варвары. **75.**Американская ящерица. **77.**Император Японии. **78.**Исправление в диктанте. **79.**И гражданский, и супружеский. **80.**Город во Франции. **81.** Дармоед в улье. **83.** Имя старухи-процентщицы. **84.**Спуск на лыжах по буграм. **85.** Окоп, блиндаж по своей сути. **86.** Фильм Тарковского с Баниониса. **88.**Угольный кладезь Украины. **89.**Оружие, сделанное Калашниковым. **92.**Корень — заменитель имбиря. **93.** Эталон настройщика роялей. **94.**Главные часы страны. **100.**Вытягивание сломанной спички. **101.**Рогожин в экранизированном «Идиоте». **103.**Баран на алтаре. **104.**Поэма Гомера. **105.**Предпраздничный денек. **106.**Армянский коньяк. **110.**Зависание от потрясения. **111.**Линия прилавков.

Составила Елена Тимошенко



Не понятно!

Немцы, ахтунг!

Дело было в Сочи, Мацесте. Подъезжает к корпусу санатория автобус с туристами.

Как выясняется — немцы, почти все пенсионеры. Туристы вываливают из автобуса и, на ходу расчехляя фотоаппараты, спешат пройти на территорию курортной зоны. Но есть одно но! Автоматические ворота: обычно они ездят по металлическому уголку, который торчит на пару сантиметров из земли. Так вот, немцы доходят до этого уголка, спотыкаются и падают, прямо плашмя. Один упал, второй, третий. Переводчик-гид, видя это гиблое дело, останавливает группу и говорит:

— Ахтунг, ахтунг! Будьте внимательны, здесь препятствие!

Группа остановилась, все дисциплинированно посмотрели и спокойно прошли, никто больше не упал.

Мой товарищ посмотрел на это дело и прокомментировал:

— Не пойму, и как они в 41-м до Москвы смогли дойти?

Василий А., Пермь

ЖЕНЩИНЫ ОЧЕНЬ НЕ ЛЮБЯТ СЛОВО «НЕТ», ОСОБЕННО ЕСЛИ ПЕРЕД НИМ СТОИТ СЛОВО «ДЕНЕГ».

Что нового?

Первая экспериментальная партия роботов, предназначенная для российских вооруженных сил, ушла в самоволку.

***

Пройти тест на уровень IQ согласились пять депутатов Госдумы. Остальные проголосовали за закон о запрете IQ.

***

Чтобы школьники на каникулах охотнее читали роман «Война и мир», министр культуры предложил исправить все ссылки в интернете на «Война и мир. Жесть! Читать до конца!»

***

У депутата Сидякина во время драки порвали джинсы Levi's, отняли iPhone 11, поцарапали Mercedes, но он все равно остался патриотом.

***

Рада приняла решение переименовать Днепропетровск в Днепр. Жители Запорожья и Херсона в жутком беспокойстве.

Анекдоты

Арабский шейх влюбился в нашу девушку. Ее отец рассказывает своим друзьям:

— Короче, он мне говорит: «Если вы ее за меня замуж отдадите, то я заплачу за нее столько золота, сколько она весит». Вот думаю теперь...

Один из друзей:

— Тут не думать, тут девочку кормить надо!

***

Диалог мужа и жены:

— Ты куда пошла?

— В магазин.

— Деньги взяла?

— Взяла.

— Только не трать!

***

Поймал как-то волк свинью. И только собрался отобедать, как свинья ему и говорит:

— Выполни, волк, мою последнюю просьбу — разреши спеть тебе перед смертью песню.

Пожалел волк, разрешил. Заголосила свинья, набежали деревенские мужики и хорошенько отдубасили волка. Лежит он в кустах, зализывает раны и вслух сам с собою разговаривает:

— И на кой мне эта ее художественная самодеятельность была нужна! И голоса-то у нее совсем нет...

***

Мужик пишет на сайт объявлений: «Нужен костюм гнома. Размер 54, рост 178. Приходит первый отклик: «Белоснежку даже представить страшно!»

Коньяк что надо

ПОПРОБОВАЛ ПЕРВАЧА, ПОТОМ ВТОРАЧА, ПОТОМ ТРЕТЬЯЧА. В ОБЩЕМ, НА СЛЕДУЮЩИЙ ДЕНЬ СПЛОШНОЙ ТУМАН...

Мои дед с бабкой жили в селе в Смоленской области. И, когда я был совсем маленький, родители приезжали к ним раз в год. Потом, когда уже я учился в институте, приезжал к ним в гости сам. В один из приездов бабка накрыла стол, а дед достал заветную бутыль с французским «Самженэ» (это он так шутливо называл самогонку, типа «сам гоню»). Чарочка, другая... Дед не знал, как мне угодить, — пошел нарвал чашку крупной сладкой ароматной черной смородины.

— Ешь, — говорит, — у вас такой нет. Да и у нас нет, это вот только один куст такой, на остальных ягоды помельче будут. И откуда он взялся?! Вроде бы не сажал его.

— Ага, не сажал, — говорит бабка. И рассказала...

Как-то дед решил изготовить очередную порцию «Самженэ». Обычно порция — шесть литров. Ну а какой же уважающий себя производитель не проверит на себе качество своей продукции — может, людям пить придется! Попробовал первача. Потом вторача, потом третьяча... В общем, на следующий день мог вспомнить только, как выгнал первые три литра. Куда подевалась бутыль с другими тремя литрами — туман.

— Слышь, мать, — спрашивает у бабки, — а где остальная самогонка?

— Ах ты, окаянный! Напился вчера так, что не помнит, как поперся с бутылью во двор да на пороге и грохнул ее. Я вон осколки еле смела.

Бабушка подралась с внуком, доказывая ему, что мышь — животное, лайки — собаки, а ссылка — это Ленин в Шушенском.

Дед в непонятках: с чего бы это ему приспичило с бутылью самогонки по двору шастать, но память ничего не подсказывала, и спорить не стал.

На самом деле накануне бабка, видя умиротворенного деда, решила самогонку припрятать. Все ее нычки дед давно разведал: находил даже в бочке с зерном и в поленнице дров. В общем, решила бабка закопать банку с самогоном в саду. Миноискателя у деда точно не было. Бросила в самогонку зверобоя и других целебных травок, закатала железной крышкой, а дабы она не проржавела, смазала солидолом, обернула целлофаном и обмотала тряпочкой. Пока дед мирно похрапывал (это было слышно даже в саду), она вырыла ямку и захоронила зелье до момента, который называется «на всякий случай». А чтобы не забыть место, отломила ветку с куста смородины и воткнула в землю.

...Прошло полгода. Весной ветка принялась и летом уродила первый скромный урожай. А потом уже уничтожать богатый куст смородины из-за самогонки рука не поднималась. Тем более что ягоды были отборные, размером с небольшую вишню. Так и прошло десять лет.

Дед слушал бабкино признание не шевелясь. Только в его лице что-то менялось. Там была такая гамма чувств! Затем дед опрокинул чарку, крякнул, утер губы и решительно встал.

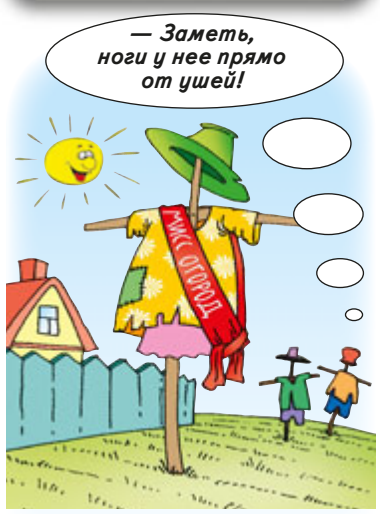
— Ну-ка, внучок, бери лопату!

— Куды, окаянные! Не дам смородину портить!

— Бабуль, да мы аккуратно, — успокоил я ее.

Наверное, на раскопках Трои археологи не работали с такой осторожностью, как мы. Был сделан подкоп сбоку и сантиметр за сантиметром выкапывали, пока не услышали заветное «дзынь!». Тряпочка уже истлела, но целлофан достойно выдержал бремя времени. Солидол высох, но образовал защитную пленку, не позволившую влаге добраться до металла. Конечно же, содержимое тут же было испробовано на предмет «а вдруг испортился». Это была живительная влага цвета благородного коньяка. А травяной букет! Закачаешься!

Андрей К., Смоленск



РАССКАЗИК

Американец — русскому: «Представляю, как вы обедаете: на столе бутылка водки, черный хлеб, селедка, каша, пельмени. Под столом — пулемет. На стене — балалайка. Во дворе — танк, а на крыльце — медведь». Русский: «Что за бред? Почему только одна бутылка водки?»

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД СО СТР. 22

По горизонтали: 2.Эдвард. 5.Брюнет. 9.Паулс. 10.Рогоз. 11.Тень. 12.Матч. 14.Туше. 15.Парта. 17.Нутро. 18.Кружевница. 20.Мазепа. 23.Шедевр. 25.Артрит. 26.Обгон. 27.Алиса. 30.Каштан. 31.Лабазник. 34.Водоем. 35.Кринолин. 38.Несмеяна. 41.Сарацин. 42.Уланова. 43.День. 45.Воля. 50.Антик. 51.«Жигули». 54.Шнурок. 55.Гаврош. 56.Тренаж. 58.Гетто. 60.Пани. 61.«Авас». 62.Ганг. 63.Ватник. 64.Груз. 65.Мгла. 67.Атом. 69.Сленг. 70.Моцион. 72.Мацони. 73.Оборка. 74.Финист. 76.«Таймс». 78.Плед. 80.Такт. 82.Отладка. 84.Манагуа. 85.Угасание. 87.Городьба. 90.Коралл. 91.Скакалка. 95.Нептун. 96.Креол. 97.Рычаг. 98.Грелка. 99.Джеймс. 102.Сжатие. 105.Константин. 107.Фетиш. 108.Рубин. 109.Конь. 110.Шнур. 112.Лифт. 113.Дидро. 114.Верди. 115.Венчик. 116.Детина.

По вертикали: 1.Папаха. 2.Эстамп. 3.Венок. 4.Дом. 5.Бич. 6.Наука. 7.Трение. 8.Подрыв. 13.Асептика. 16.Сиртаки. 19.Ушанка. 21.Затишек. 22.Арбенин. 23.Шествие. 24.Егорова. 28.Оксфорд. 29.Амбиция. 32.Бунин. 33.Нанду. 36.Русь. 37.Ошанин. 39.Мангал. 40.Нрав. 44.Ерунда. 46.Ломота. 47.Аквалангист. 48.Визгливость. 49.Ирригатор. 50.Акт. 52.Иго. 53.Авиазавод. 57.Регул. 59.Тягло. 66.Глагол. 68.Отклик. 69.Сиф. 71.Нос. 75.Игуана. 77.Микадо. 78.Помарка. 79.Долг. 80.Тарб. 81.Трутень. 83.Алена. 84.Могул. 85.Укрытие. 86.«Солярис». 88.Донбасс. 89.Автомат. 92.Калган. 93.Камертон. 94.Куранты. 100.Жребий. 101.Машков. 103.Жертва. 104.«Илиада». 105.Канун. 106.«Наири». 110.Шок. 111.Ряд.

СКАНВОРД СО СТР. 20

	К		И		П	А	Н	О	П	Т	И	К	У	М				
П	О	Р	О	Г		А				Р		И		И				
Р		О		Л		Р			Г		О	С	М	А	Н			
О	Г	У	Д	А	Л	А			Р	А	Ш	П	И	Л	Ь			
Х			И		Е	Д	И	Н	И	Ц	А		Р		Е			
В	Е	Т	О		Б				Ч		Б	Е	Л	К	А			
О		А	Н	К	Е	Р				М	О	Д	Е	С	Т			
С		Б		И	Д	О			К		Н		П		Л			
Т	Р	У	Ф	А	Л	Ь	Д	И	Н	О		С	Т	Е	Л	А		
	Е			А		Ь			Ш			А	Т	О	С			
	Б		К	Р	У	Г			М	У	М	У		Р				
Т	Е	Р	Р	А	С	А			А			Э	Ф	Е	С			
Р			У		С	Н	А	Й	П	Е	Р		А	Р	И	Н	А	
Е			П	Л	У	Г					И		А		Р			
В	Е	С	Ь		Р				М	Е	С	Т	К	О	М			
О		П	Е	К	И	Н			К		Т	У	Р	К	А			
Г		О		О		Я	К	И	Т	О	Р	И		Р		Р		
А	К	Р	И	Л		Н			Т		А	Н	Т	О	Н			
	И		Р	О	Ж	Ь			Ч	Е	Р	Е	М	Ш	А			
А	К	В	Е	Д	У	К			Я		Ч		И	К	С			
	С		Н	А	К	А	З		П	А	Н	С	И	О	Н	А	Т	

Гороскоп с 26 августа по 8 сентября

Не бросайте вёсла. Гребите дальше!

ОВЕН Везет же вам! Настроение отличное, любые планы воплощаются в жизнь словно по мановению волшебной палочки... Приложите все усилия, чтобы этот момент счастья подольше задержался в вашей жизни. И больше ходите босиком! Используйте любую возможность, чтобы скинуть туфли и пройтись по песку, хвое, траве. Это улучшает кровообращение и успокаивает нервную систему.

ТЕЛЕЦ Говорите всегда и за все спасибо! Создателю, Вселенной, жизни — чему считаете нужным. Только когда искренняя благодарность станет вашей постоянной спутницей, заметите, как изменилась ваша жизнь. Например, принимая душ, представляйте, как вода смывает неприятности и болезни. Или, выпивая утром стакан воды, представляйте, как обновляется каждая клеточка вашего организма.

БЛИЗНЕЦЫ Настало время для подвигов! Вы будете оказываться в нужное время в нужном месте. Но о себе не забывайте! Сейчас ваш организм особенно восприимчив к инфекциям. Поддержите его: залейте стаканом воды 5 фиников, варите 15 минут, добавьте сок половины лимона, имбирь на кончике ножа и пейте перед сном.

РАК Даже если дел невпроворот, вы со всем справитесь! Решения будут приходить в голову за считаные секунды. Но будьте начеку: может разгуляться давление. Измеряйте его перед сном. Пейте больше воды. Начинайте утро с теплого душа, сделайте легкую зарядку.

ЛЕВ Все вокруг плохо? Прекратите жаловаться! Никто не хочет общаться с человеком, который вечно ноет. В следующий раз, когда небо покажется с овчинку, заставьте себя сказать: «Все не так плохо!» — и почувствуете, как меняется настроение. Если часто кружится голова, спите на высоких подушках. Когда встаете из положения лежа, сначала сядьте на кровати, посидите пару минут и только потом медленно поднимайтесь.

ДЕВА Получит свое лишь тот, кто точно знает, чего хочет. Поэтому ставьте цели и идите к ним. Звезды гарантируют успех и поддержку. О здоровье: может напомнить о себе остеохондроз. Помогут компрессы из листьев хрена. На секунду поместите их в кипяток, выньте, подождите, пока немного остынут, и положите на больное место. Сверху обмотайте шарфом и оставьте компресс на всю ночь.

ВЕСЫ Кто-то из родственников держит камень за пазухой. Прикиньте, кто именно и почему. Сейчас самое время уладить все разногласия. Кстати, пора объявить войну атеросклерозу: смешайте в равных пропорциях сок репчатого лука и мед и принимайте по 1 чайн. ложке за 15 минут до еды 3-4 раза в день.

СКОРПИОН Вы станете везде желанным гостем. Так что не стесняйтесь баловать мир своим вниманием и раздавать советы и подарки. Сейчас вы вполне можете позволить себе это. Если вы гипертоник, каждое утро натощак съедайте 2 свежих помидора, разрезанных на дольки и посыпанных сахаром. Вам противопоказан сахар? Замените его медом.

СТРЕЛЕЦ Первый месяц осени встретит вас полным штилем, скучным до зевоты. Впрочем, жизнь полосатая, как зебра. Не исключено, что вскоре вас захватит такой водоворот событий, что, переводя дыхание, вы с грустью будете вспоминать об этих спокойных сентябрьских деньках. Старайтесь чаще бывать на солнце, пока оно еще яркое. Витамин D вам еще пригодится — впереди дожди и зябкие дни.

КОЗЕРОГ Вас ожидает прилив жизненной энергии. Да такой, что покажется, будто в сутках не 24, а не меньше 36 часов. Так много будете успевать. И все же не стоит бросать весла и доверять течению. Гребите и дальше. О здоровье: если запершит в горле — это первый признак простуды. Залейте несколько веточек мяты стаканом кипятка, настаивайте 45 минут, процедите и полощите горло.

ВОДОЛЕЙ Хотите свернуть горы? Осторожнее! Хотя энергия будет бить через край так, что буквально поднимет к небесам, держите себя в руках! Приземление может оказаться болезненным. В трудные минуты постарайтесь сохранять спокойствие. Всего три сильные стрессовые ситуации в жизни могут состарить на целых 10 лет! Вам это нужно?

РЫБЫ Ни к чему плыть против течения. Попытки взвалить на себя непосильную ношу приведут к усталости. Беритесь только за то, что получается у вас лучше всего. О здоровье: возможно, появится бессонница. В стакане минеральной воды размешайте 1 ст. ложку меда, сок половины лимона и выпейте перед сном.

Здоровье Медицина Жизнь
Айболит

Уважаемые читатели! Подписаться на газету «АЙБОЛИТ. ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. ЖИЗНЬ» вы можете по любому из каталогов

Каталог «Почты России» «Подписные издания»
ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС **П3412**

Каталог Агентства «Роспечать» «Газеты. Журналы»
ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС **53995**

Подписку также можно оформить на сайте **podpiska.pochta.ru** по индексу **П3412**

В следующем номере читайте:

✓ **Не пьём, а лечимся**
Какой алкоголь снижает артериальное давление?

✓ **О болезни Альцгеймера**
Выжить из ума...

✓ **Советы гастроэнтеролога**
Эрозивный гастрит.

БОЛЬШАЯ ПОЛЬЗА МАЛЕНЬКОГО ВРЕДИТЕЛЯ!

ВНИМАНИЕ!
ФЕДЕРАЛЬНАЯ ПРОГРАММА «ЗДОРОВЬЕ НАЦИИ»
Врамках программы алтайский завод-изготовитель парафармацевтической продукции дарит каждому желающему уникальный **комплекс МЕЛАНЕКС ФОРТЕ. ПРОСТО ПОЗВОНИТЕ, НАЗОВИТЕ ПРОМОКОД И ПОЛУЧИТЕ 2 УПАКОВКИ МЕЛАНЕКС ФОРТЕ СОВЕРШЕННО БЕСПЛАТНО!**

СПЕЦИАЛЬНОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ТОЛЬКО **до 19 сентября** 2020г.
ПРОМОКОД **0897**

* Информацию об организаторе акции, о правилах ее проведения, количестве призов, сроках, дате можно узнать по телефону 88003015819. Реклама только для жителей РФ. ИП Фатахова М.В. ИНН 591.154295702О ГРНИП 319595800079759 от 01.07.2019 г. Акция действует с 19.08.2020 г. по 19.09.2020 г. РЕКЛАМА 000602

С ТРУДОМ ПОДНИМАЕТЕСЬ ПО УТРАМ? СКАЧЕТ ДАВЛЕНИЕ? ПЛОХАЯ ПАМЯТЬ? УПАДОК СИЛ? ЭТИ ПРОБЛЕМЫ ЗНАКОМЫ МНОГИМ.

Алтайский завод-производитель парафармацевтической продукции спешит поделиться своим успехом в разработке нового продукта – МЕЛАНЕКС ФОРТЕ.

В его основе – экстракт восковой моли. Галлерия мелонелла – так она называется на латыни. Что за тайну скрывает это красивое название? **Об этом нам рассказывает главный технолог и разработчик продукта Ирина Матвеева.**

Восковая моль – это единственное в мире существо, способное перерабатывать пчелиный воск. Такое возможно благодаря особому ферменту – **церразе**. Научные исследования выдающегося русского ученого Ильи Мечникова показали, что данный **фермент может разрушать защитные оболочки опасных бактерий и вирусов**. Доктор медицинских наук Эдуард Лудянский с успехом применял экстракт восковой моли при проблемах с легкими, сердцем и повышенным давлением.

В составе комплекса **МЕЛАНЕКС ФОРТЕ** – более 30 высокоэффективных экстрактов растений, собранных в предгорьях Алтая: **родиола розовая, корень женьшеня, экстракт амаранта, саган дайля, омела белая** и многое другое. **МЕЛАНЕКС ФОРТЕ** – настоящая находка для людей в возрасте от 40 и выше, страдающих повышенным давлением, проблемами с суставами и дыхательными путями. Компоненты в составе способствуют восстановлению состава крови, укреплению сердечно-сосудистой и пищеварительной систем, регенерации тканей и повышению иммунитета.

НЕ НУЖНО ЖДАТЬ ПОВОДА ДЛЯ НАЧАЛА ПРИЕМА МЕЛАНЕКС ФОРТЕ – ПРОСТО ПОПРОБУЙТЕ И УБЕДИТЕСЬ В ЕГО ВЫСОКОЙ ЭФФЕКТИВНОСТИ!

Заказать свой подарок вы сможете по телефону **горячей линии:** (Звонок бесплатный) Доставку оплачивает производитель
8-800-301-58-19

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

«АЙБОЛИТ. ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. ЖИЗНЬ»
УЧРЕДИТЕЛЬ, ИЗДАТЕЛЬ, РЕДАКЦИЯ
ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»
Адрес: 355002, Россия, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б
E-mail: direktor@kavkazinterpress.ru

Генеральный директор К. А. ВОРОБЬЕВ
Главный редактор Г. Н. ВОРОБЬЕВА
Исполнительный редактор Ю. Н. ИВЕРШИНА
Дизайн и верстка А. С. ПШИКОВА

Редакция тел. 8 (8652) 24-89-47
E-mail: kipred@kavkazinterpress.ru
Отдел подписки и распространения тел. 8 (8652) 24-36-41
E-mail: marketing@kavkazinterpress.ru
Отдел рекламы тел. 8 (8652) 75-05-67
E-mail: reklama@aybolit.ru

Зарегистрирована Министерством Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Свидетельство о регистрации ПИ № 77-1485 от 10.02.2000 г. Газета отпечатана в типографии ООО «Агентство «Кавказинтерпресс» (адрес: 355000, Россия, г. Ставрополь, пр. Трудовой, 14, тел. 24-88-65). Тираж **101594** экз. Заказ **908**. Доп. тираж обеспечивает: ТОО «Кросс-Пресс» (г. Алматы). В издании использованы фотографии из коллекции FOTODOM.ru и сайта Depositphotos.com. Цена свободная. Ответственность за содержание рекламы несет рекламодатель.
Подписной индекс в каталоге ФГУП «Почта России» «Подписные издания» **П3412**
Сайт газеты: www.aybolit.ru

Дата производства 19.08.2020 г.
Дата выхода в свет 19.08.2020 г. Подписано в печать 12.08.2020 г. в 13.30. По графику в 14.00.
Общий тираж 120594 экз.
Объем 6 п. л.
16+